3 1761 08544374 5

Emil Palmer

Jugend Liebe und Leben

Presented to the

LIBRARIES *of the*

UNIVERSITY OF TORONTO

by

REGIS COLLEGE
LIBRARY

COLL. CHRISTI REGIS
LIB. MAJ.
TORONTON

Jugend, Liebe und Leben

Jugend, Liebe und Leben

Wenn ihr ins Leben tretet

H-BP
1932
P48

Von

Emil Peters

Vierte Auflage

COLL. CHRIST REGIS
BIB. MAJ.
TORONTO

Alfred Heyder Verlag · Volkskraft-Verlag
Stuttgart

18407

LIBRARY
AUG 10 2011
UNIVERSITY OF TORONTO

Copyright 1920
by
Volkskraft-Verlag, Konstanz a. B.
Alle Rechte vorbehalten

Druck von M. Frech, Stuttgart

Inhalt

Seite

Vorwort 7

Erster Teil

Die Jugend im Kampf mit dem erwachenden Geschlechtstrieb . 11

Einleitung — Vom Sinn des Lebens — Volkstum — Die Familie — Das „Ich" und die Freiheit — Die Fortpflanzung — Sinnliche Verirrungen — Die Folgen sinnlicher Verirrungen — Nur keine Entmutigung! — Neue Kraft durch Bekämpfung krankhafter Sinnlichkeit.

Zweiter Teil

Der junge Mann und das Weibliche 58

Das Erwachen der Liebe — Die Sittlichkeitsfrage — Geschlechtsleben und körperliche Entwicklung — Die Geschlechtsehre — Das „Verhältnis" — Enthaltsamkeit vor der Ehe — Schadet der Jugend die Enthaltsamkeit?

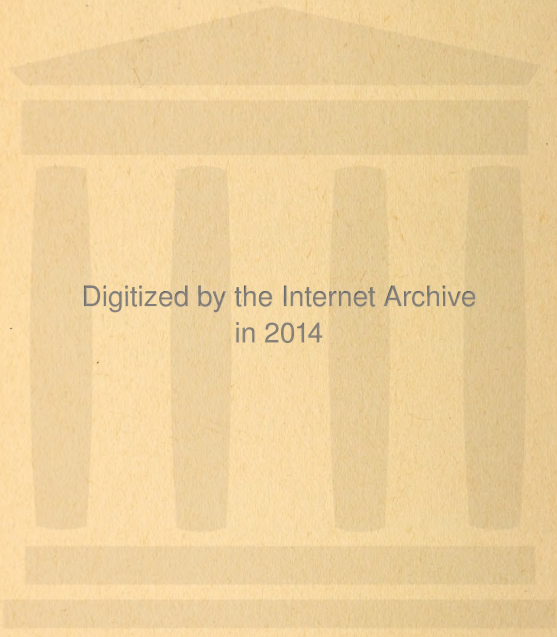
Dritter Teil

Die Geschlechtskrankheiten 96

Vierter Teil

Der Kampf um Sittlichkeit und Gesundheit 113

Schlußwort 124



Digitized by the Internet Archive
in 2014

https://archive.org/details/jugendliebeundle00pete

Vorwort zur zweiten Auflage

Dies Buch, das ursprünglich den Titel „Wenn ihr ins Leben tretet" führte, erscheint in seiner zweiten Auflage unter neuem Titel und in anderem Gewande. Sein Inhalt entspricht jetzt mehr als seither den Vorträgen, die ich an so vielen Orten gehalten habe.

Das behandelte Thema ist ernst und schwer in seiner Darstellung, denn es gibt Dinge, die so traurig und häßlich sind, daß sich die Hand oft sträubt, die Feder zu ergreifen, um sie niederzuschreiben. Aber wer wie ich das Menschenleben schöner und edler gestalten will, der darf, wo er das Licht zeichnet, auch die Schatten nicht vergessen. Jugend und Liebe — sie sind beide das Licht, das leuchtend und glückverheißend eine Weile über unserem Wege steht. Aber Irrtum und Schuld reißen die Menschen in die Tiefen, wo in Unglück und Krankheit, in Nacht und Chaos alle Liebe erstickt.

Das Häßliche ist hier wahrlich nicht um seiner selbst willen geschildert worden. Doch es galt, mutig die Aufgabe zu lösen, jungen Menschen, die klopfenden Herzens vor dem Wundergarten der Liebe stehen, den rechten Weg in ihn zu zeigen.

Und wer einmal das Dunkel geschaut hat, dessen Auge ist dankbar für das Licht. So soll der Inhalt dieses Buches verstanden sein.

Nicht eine „Aufklärungsschrift" im üblichen Sinne soll es darstellen. Es sollen auch nicht mit kühlem Verstande Dinge gesagt werden, deren Kenntnis noch lange nicht sittliche Kraft bedeutet. Weh uns, wenn Wissen und Verstand der Liebe die Tiefen rauben, wenn wir nicht mehr erröten

und die Rätsel der Liebe uns nicht mehr die Pulse stocken machen! Nicht dem Verstand und dem kalten Wissen — nein, der Seele wollte ich die Geheimnisse junger Liebe ablauschen. Was nützt „Aufklärung", wo die seelenvolle Menschlichkeit, die sittliche Persönlichkeit fehlen! Erzieherisch ging ich zu Werke, von innen — nicht von außen her.

Worte und Begriffe sind in diesem Buche dem Verständnis junger Leute angepaßt. Eltern mögen es schulentlassenen Jungen und Mädchen in die Hand geben. Es soll ihnen Wegweiser sein. Und wenn die traurigen und schreckensvollen Dinge, die aufgezeichnet wurden, ihre Seele auch mit Wehmut füllen und damit in den Freudenkelch der Jugend bittere Tropfen fallen, so wird die Wahrheit doch denen nicht den Zauber junger Liebe rauben, die „frei von Schuld und Fehle" mit diesem Buche den Weg des Reinen gehen.

Neuenhagen (Ostbahn) bei Berlin.

Emil Peters

Vorwort zur dritten und vierten Auflage

Nach der Neuherausgabe einer Reihe anderer Werke von Emil Peters folgt nunmehr auch dieses, das, wie der Verfasser schon im Vorwort zur zweiten Auflage sagt, bei seinem Erstererscheinen den Titel „Wenn ihr ins Leben tretet" führte. Zweifellos trägt der neue Titel „Jugend, Liebe und Leben" dem Inhalt mehr Rechnung als der frühere, doch es war mit Rücksicht darauf, daß dieses Buch immer wieder unter seinem alten Titel verlangt wird, notwendig, für die dritte und vierte Auflage beide Titel zu wählen. Dadurch sollen also künftighin in erster Linie Irrtümer bei der Bestellung vermieden werden, was hoffentlich auch gelingt.

Die verstärkte Nachfrage nach diesem Werk in der letzten Zeit machte den Entschluß zur Herstellung einer neuen Auflage nicht schwer. Zudem glaubt der Verlag, damit eine nützliche Arbeit zu leisten. Denn gibt es wohl ein zweites Gebiet, auf dem die Verirrungen und Entgleisungen von solch großer Tragweite sind als das geschlechtliche? Deshalb möchte der Herausgeber mit diesem Buche namentlich allen denen helfen, die eines guten Rates bedürfen und die willens sind, ihr Leben auf eine natürliche und gesunde Grundlage zu stellen.

Stuttgart, im Mai 1940.

Der Verlag

Erſter Teil

Die Jugend im Kampf mit dem erwachenden Geſchlechtstrieb

Einleitung

Wir wollen miteinander über Dinge ſprechen, über die man eigentlich — nicht ſpricht. Jedenfalls nicht allgemein und vor allem nicht ſo, wie man es über andere Dinge tut. Sie berühren das Geſchlechtliche.

Wie merkwürdig, daß es etwas im Menſchenleben gibt, von dem es ſcheint, als müßte es verborgen werden. Und doch iſt es nicht weniger natürlich, ja, wohl natürlicher und ſelbſtverſtändlicher als alles andere. Aber wer viel in der Irre ging, der findet nachher den rechten Weg nicht mehr. So haben die Menſchen in geſchlechtlichen Dingen durch viel Irren eine Wirrnis geſchaffen, in der ſie ſich nun nicht mehr auskennen. Du möchteſt den oder jenen fragen: „Was iſt's mit der Geſchlechtlichkeit? Mit all den aufſteigenden Empfindungen, die mich quälen und doch freuen, die mir unruhige Stunden bereiten und bunte Bilder vorgaukeln?"

Aber deiner Frage begegnet meiſt Schweigen oder verlegenes Lächeln. Das Leben hat eben den Erwachſenen die Antwort ſchwer gemacht. Trübe Ereigniſſe und Reue verſtellen der Wahrheit den Weg.

Wer in Gefahr war, ſollte jedoch Unerfahrene warnen. Und wer ſtrauchelte, ſollte verhüten, daß auch andere ſtraucheln.

Ich will zwar niemand einen Vorwurf machen, am aller-

wenigsten deinen Eltern oder deinen Lehrern. Sie haben dich gefördert, wie sie nur konnten. Aber dies Geschlechtliche, siehst du, nimmt überall im Leben eine Ausnahmestellung ein. Es schlummert darin — und darum auch in dir — etwas Gefährliches, das man durch Schweigen dämpfen möchte, denn niemand kann sagen, ob Glück oder Unglück daraus entspringt.

Doch im Dunkeln ist kein Weg zu finden. Licht soll auf alle Lebenswege fallen. Darum will ich dir die Wahrheit sagen, will mit dir über ein paar Lebensfragen sprechen, damit dein Leben Halt, Festigkeit und Richtung bekommt. Und insbesondere will ich dir alle deine stummen Fragen beantworten, die scheu und geheimnisvoll-verlegen dem Geschlechtlichen entsteigen und es neugierig umflattern.

Vom Sinn des Lebens

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, welchen Sinn wohl das Leben haben könnte? Ja, hast du versucht, die Lebenserscheinungen zu einer Lebens-„Anschauung", zu einem Lebensbild zu vereinigen und dein Denken und Tun mit diesem Bild in Einklang zu bringen?

Ich glaube nicht. Das Elternhaus bewahrte dich treusorgend. Den Tisch fandest du stets gedeckt. Und manche Sorge ums Alltägliche und um das, was die nächsten Tage bringen werden, haben die Eltern dir ferngehalten und viele Stunden damit ausgefüllt, während du lachen, scherzen oder schlafen konntest. Die Schule setzte dir fertiges Wissen vor. Du nahmst, was andere erdacht, und warst des eigenen, tieferen Denkens enthoben.

Nun aber trittst du ins Leben hinaus und es beginnt auch für dich der Kampf. Während die Pflichten sich mehren, ist

der Tag nicht mehr fern, an dem deinen Schultern aufgebürdet werden soll, was ein Mensch zu tragen vermag. Und zeitweilig noch mehr als das. Da gilt es, beizeiten Kräfte zu sparen und stark zu werden, um mutig und aufrecht den Lebensstürmen trotzen zu können.

So mag dich wohl ein banges Zagen beschleichen, wenn du daran denkst, bald ganz auf dich allein gestellt zu sein. Du zweifelst vielleicht, ob deine Kräfte ausreichen werden, um immer oben zu bleiben. Aber sei getrost! Nicht als ein Meister tritt der Mensch an seine Aufgaben heran, sondern das Müssen steigert erst das Können. Alles in der Natur und im Leben ist ein Werden, ein Wachsen. Und alles Leben ringt nach Vollendung und kommt diesem Ziel nur im Kampfe näher. Der Starke triumphiert dabei und bleibt Sieger. Den Schwachen aber zerbricht das Leben.

Wohlan! So sei ein Starker! Fasse Mut und freue dich der wachsenden Kraft! Kleine Widerstände geben dir ja erst den Mut, dich an großen zu messen, und ehe ein paar Jahre ins Land gegangen sind, schaust du auf deinem Weg zurück und lachst über die Zaghaftigkeit, die dich einst beschlich.

Da haben wir schon einen Blick aufs Ganze, sehen schon Richtung, Weg und Ziel. Und langsam formt sich aus den Nebeln der Unreife und Unklarheit ein Lebensbild.

Schau um dich in der Natur! Roh und formlos war dort der Anfang. Gott aber blies allem seinen „lebendigen Odem" ein. Was heißt das? Das heißt, daß in die brodelnden Urgewalten das Gesetz der Entwicklung gelegt wurde, daß eine unendliche Harmonisierung den Lauf des Lebens begleitet und daß sich alles, was in seine Bahn geworfen wird, um des Daseins Kreise zu vollenden, gleich dem Göttlichen entwickeln soll.

So gehörst du nicht dir selbst, sondern bist ein Teil des Weltgeschehens, bist eine von den zahllosen Formen, in denen die Natur das Leben neu erzeugt. Und in dir schlummert der göttliche Funke, der dich zum Menschen macht, der Funke, der durch dein Leben zur Flamme angeblasen werden soll, die dich dann läutert. Dieser göttliche Funke ist dein Gewissen, ist das Menschheitsgewissen überhaupt, jener oberste Richter über Gut und Böse, der Ewigkeitsgesetze geschrieben hat und heute wie vor Tausenden von Jahren herrscht.

Die Entwicklung geht den Weg des Guten. Das Schlechte aber stirbt in sich, weil es dem ehernen Gesetz der Entwicklung widerstrebt.

So siehst du, wie wir Menschen durch ein geheimnisvolles und gewaltiges Gesetz geführt werden. Dieses ist der sittliche Grundgedanke, der jeder Entwicklung den Weg vorzeichnet. Wer sich gegen dies Gesetz vergeht, sei es, daß er dem unkontrollierten Genuß des Augenblicks huldigt, oder daß er im materiellen Vorteil das Gewissen schweigen heißt, der versündigt sich an der Menschheit, und er fühlt dann den leisen Mahner in seinem Innern, der ihm sagt: „Das durftest du nicht tun." —

Diese Sauberkeit und Klarheit des Gewissens mußt du dir erhalten, denn damit hast du die nötige Festigkeit in dir, um jenen Hohlköpfen und Wichten zu begegnen, die ihr Leben nur auf sich selbst, das heißt auf nichts gestellt haben. Sie sind nichts, und ihr „Ich", das sie in ihrer Phrase vom „Sichausleben" in den Vordergrund schieben, ist wie eine taube Nuß. Je weniger fest und stark das Leben im Innern ist, desto ruheloser und schwankender wird es nach außen. Darum gerade verfallen jene einem unruhvollen Geschlechtsgenuß und ertränken ihr Gewissen in Lärm und Alkohol

und in vielen Redensarten von „Individualität" und „Männlichkeit". Diese Worte aber bedeuten nichts als Angst und sind nur ein Versuch, den Starken, der wie ein stiller Vorwurf neben ihnen herschreitet, zu sich herabzuzerren und ihn für ihre eigene Hohlheit breitzuschlagen.

Wenn du solchen Menschen begegnest, dann wehre dich gegen sie! Und wenn sie dir sagen: „Der Mensch gehört sich selbst, und niemand ist Richter über ihn", so antworte ihnen: „Nein! das Leben ist ein Geschenk der Natur. Niemand ist auf sich selbst gestellt, niemand gehört sich selbst. Feine Fäden verbinden die Menschen in Glück und Leid miteinander, und jede schlechte Tat vermehrt das Leid und das Unglück in der Welt. Jede gute Tat aber ist ein kleiner Schritt vorwärts auf dem Wege der Bereicherung und Verschönerung des Lebens."

Volkstum

Tiefgreifende Besonderheiten haben von jeher die Menschheit in Rassen und Völker geschieden.

Du gehörst dem deutschen Volke an. Vergiß das nicht! Und vergiß nicht, wenn du das Wort „Deutsch" sprichst, daß es nicht eben bloß ein Wort wie tausend andere ist, sondern daß es aus fernen Jahrtausenden zu uns herübertönt mit ehernem Klang, einer Fanfare gleich, die schmetternd zum Appell ruft!

Deutsch sein! Diesem Schlachtruf unterlagen die römischen Legionen in den finsteren germanischen Wäldern. Für diesen Begriff blutete Deutschland aus immer wieder frischen Wunden. Unter diesem Zeichen wurde unser Volk in Kampf und Sieg stark und groß. Deutsch sein! Das ist nicht ein bloßes Wort, nein, das ist Blut und Mark und Saft von besonderer

Art. Die Form des Kopfes, die Farbe und der Glanz des Auges, die Empfindung, das Denken und das Tun, all das ist deutsch, ist anders als das der anderen Völker. Um dies Deutschsein haben unzählige auf rauchenden Schlachtfeldern gelitten und gestritten, Tausende haben sich fern von der Heimat in Sehnsucht nach ihr verzehrt, Jubel und Jauchzen aber erfüllte ihre Brust, wenn sie an die Rückkehr denken durften.

Deutsch sein! Dafür haben wir vier Jahre lang dem Ansturm einer ganzen Welt standgehalten, bis wir durch das Aufgeben dieses Deutschseins so wehrlos wurden, daß wir zusammenbrachen.

Nun merke auf! Es gibt Menschen von fremder, heimatloser Art und charakterlose Schwätzer um dich, die deinen Rassen- und Volksbegriff leugnen und zerstören möchten. Sie setzen viele hohle Worte an die Stelle des wahren Volkstums. Laß dir jedoch dies Rassen- und Volksbewußtsein, diesen völkischen Stolz nicht rauben! Schlage die Blätter der Weltgeschichte um! Blatt für Blatt nimmst du dabei das gewaltige Ringen der Völker um ihre angestammte Art wahr. Und du erkennst, daß nur dann ein Volk nach außen stark sein kann, wenn es zugleich kerngesund und sittenstark ist. Die sittliche Kraft eines Volkes war stets auch seine politische Stärke. An Sittenlosigkeit und an geschlechtlichen Ausschweifungen aber gingen die Völker, die Staatengebilde zugrunde. Kennst du das Beispiel Roms? Lerne es fürchten! Weißt du, daß die sinnliche Kultur der Römer dem Ansturm Odoakers und den heldenhaften und sittenstrengen Söhnen Germaniens erlag? Lerne dies deutsche Volk um seiner großen Vergangenheit und seiner Tugenden willen lieben! Aber zugleich beobachte, daß sich der Sittenverfall auch bei

uns ausbreitete, daß zerstörende Mächte an den alten, festen Grundlagen unserer Volksart tätig und daß wir im Innern schon längst etwas morsch geworden waren, ehe die Übermacht der Feinde uns auf die Knie zwang.

Nun aber wollen wir wieder hochkommen, wollen wir die Schmach von uns abwaschen, wollen wir unsere Kraft und unsere Ehre wiedergewinnen, — und dazu muß jeder einzelne bei sich selbst anfangen. Sittliche Reinheit! heißt der Wahlspruch.

Liebe dein Volk und lebe für dich so, wie du das Ganze haben möchtest: stark, gesund und rein! Was nützen all die schönen Worte von Vaterland und Volk, von Ruhm und Zukunft, wenn nicht jeder einzelne sein Teil Verantwortung für das Ganze in sich trägt und danach handelt?

Dem politischen Ehrgeiz eines Volkes muß eine gesunde und sittliche Lebenshaltung die treibenden Kräfte geben. Eine zahlreiche, körperlich und sittlich starke Jugend ist der Lebensquell des Volkes, und dies Bewußtsein muß in jedem jungen Menschen wurzeln.

Du siehst, auch hier gehörst du nicht dir selbst. Ein Wegweiser in deinem Leben zeigt auf dein Volk. Ihm gehörst du mit deiner ganzen Art, mit Leib und Seele, mit deinem Wollen und Wünschen. Und darum muß sich dein Leben so gestalten, daß es deinem Volke keinen Schaden bringt.

Die Familie

Innerhalb der Volkseinheit und -eigenart baut sich im engeren Kreis die Familie auf. Und hieraus erwächst die schönste Blüte: das deutsche Familienleben. Wie ist dieses schon besungen worden, und wieviel schöne Erinnerungen an das Elternhaus bewahren wir uns für das spätere Leben!

Sorgende Liebe erfüllt die Räume. Milde und Strenge paaren sich, um die Buben und die Mädel zu tüchtigen Menschen zu machen, damit sie einst ihren Platz im Leben ausfüllen können. Und jedes von ihnen tritt ins Leben hinaus und wird wieder eine Familie gründen. Was der einzelne zu Hause Gutes sah, pflegt er weiter und verbindet es mit Neuem. Wohl ihm, wenn er nur Schönes sah, wenn ihn recht viele gute Erinnerungen begleiten. Was die Eltern Großes mit ihren Kindern gewollt haben, das müssen diese zu erreichen trachten. Denn darin liegt ein Dank für die dahingegangenen Geschlechter und ein Versprechen an die kommenden. Die Eltern denken Gutes von dir, die Brüder und die Schwestern tun es auch. Wie kannst du darum Schlechtes tun und dann ein dich quälendes Geheimnis mit dir herumtragen? Die Familie ist der Hort der guten Sitten. Ehre die Stätte, der du entstammst, und tue nichts, was nicht jeder wissen darf!

So setzte ich dir ein Lebensziel, zeige ich dir einen Maßstab und eine Grenze deines Tuns: Bekenne dich zur Familie und halte diese Zugehörigkeit aufrecht, soweit sie deine innere Entwicklung nicht hemmt! Ich rufe dir abermals zu: Du gehörst nicht dir selbst, sondern du bist in allem Denken und Tun an die Familie, an dein Volk, ja, an die Menschen überhaupt gebunden. Dein Wohl ist das der anderen, ihr Weh ist auch das deinige. Die Kraft und die Ehre deines Volkes liegen also zum Teil in deiner Hand.

Das „Ich" und die Freiheit

Du wirst mir entgegenhalten: „Bin ich selbst denn gar nichts, daß ich nur aufgehen soll im Ganzen, daß ich immer nur an die anderen denken soll?"

Ja, du bist etwas, und dein „Ich" soll dir stark und stolz zum Bewußtsein kommen. Nicht niederdrücken, schwach und zag machen soll dich deine Zugehörigkeit zur Familie, zu Volk und Menschheit, nein, aufrecht und freudig sollst du sie empfinden, denn in dir verkörpert sich die Familie, in deiner Art erkenne ich die ihre, in dir spiegelt sich der Charakter des ganzen Volkes, in dir glüht der heilige Funke der Menschheit. Das Leben drängt sich immer wieder, um neu zu erblühen, in die enge Form des Individuums. Der persönliche Mensch ist die höchste Steigerung der Natur, ist der stärkste Wille der Schöpfung.

Ein solcher Mensch aber muß frei sein. Damit meine ich nicht jene zügellose Freiheit, die sich über gesellschaftliche Schranken hinwegsetzt. Das ist nur Willkür und rohes Triebleben, eine rücksichtslose Freiheit, die da glaubt, alles tun zu dürfen, was ihr in den Sinn kommt, eine bemitleidenswerte Gebundenheit an die Tiernatur. Ich meine vielmehr jene sittliche Freiheit, die sich der Gedankenlosigkeit der Menge mit einem geschlossenen Willen entgegenstemmt. Die Freiheit, in der der Mensch im Gehorsam gegen selbstdiktierte sittliche Gesetze triumphiert. Diese Überlegenheit über die Gedankenlosigkeit, das dumpfe Triebleben, die oberflächliche Genußsucht anderer ist wahre Freiheit. Der Geist muß immer mit scharfer Kritik über die Regungen der Sinne wachen. Denn der Gedankenlose verliert sich nur zu leicht an die niederen Triebe der Menge. Er glaubte dann Freiheit gefunden zu haben und verlor doch bloß sein „Ich", seine Persönlichkeit. Du siehst also, daß das „Ich" nur triumphiert, wenn es sich selbst Gesetze gibt. Darum mußt du jenen Größten nacheifern, in denen sich unseres Volkes Art am reinsten verkörpert. „Die Menschen leben um der Größten

willen", sagt Carlyle. In ihnen glüht der göttliche Funke des Menschentums am stärksten. Hältst du dich an solche Vorbilder, so gehst du mit deinem Wollen in der Menschheit, im Volke und in der Familie auf. Du hast damit starke und große Ideale in dein Leben hineingestellt, und diese werden dich erziehen. So ist, wie du siehst, das ausgeprägte „Ich", der persönliche Mensch, der höchste Wille zum Guten. Indem du stolz dein „Ich" erhebst, beugst du dich dem allgemeinen Entwicklungsgesetz der Menschheit.

Die Fortpflanzung

Alles Leben entsteht durch Fortpflanzung. Und diese ist umwoben und durchflochten von der Liebe, von jenem wunderbaren Empfindungsgewoge, das unser Leben schön und glücklich oder häßlich und unglücklich macht. Ganz so, wie man es lebt.

Die Natur schuf zwei Geschlechter. Und an dem Gegensatz zwischen männlichem und weiblichem Wesen erkennst du, wie unbeholfen und roh die Auffassung derer ist, die das Geschlecht nur als etwas Körperliches sehen, die beim Worte „Geschlecht" bloß an die Geschlechtsorgane denken. Schon beim Spiel der Kinder unterscheidet sich der wilde Wagemut der Knaben von der stilleren Art der Mädchen. Alles Geschlechtliche wurzelt tief in der Seele und ist mit dem ganzen Körper, mit allen Sinnen, mit dem Denken und Fühlen innig verwoben und verschmolzen. Aber der Mann denkt, fühlt, urteilt und handelt anders als die Frau. Das eben ist der tiefgreifende Geschlechtsunterschied zwischen ihnen, der jedem eine andere Stellung in der Natur und darum auch eine andere Gefühlswelt gibt.

In der Vereinigung von Mann und Weib erfüllt sich das

geheimnisvolle, ewige Sehnen der Menschheit nach Vollendung. Denn jedes der beiden Geschlechter birgt nur einen Teil menschlicher Eigenschaften in sich: der Mann Kraft, Mut, Wille, Entschluß, Edelmut, Ritterlichkeit; das Weib Milde, Sanftmut, Mutterliebe, Gefühlstiefe; beide aber Treue, Schamhaftigkeit und Ehrgefühl. Und das eine Geschlecht sehnt sich nach dem anderen, um so zu gewinnen, was es nicht hat, sich zu ergänzen, zu vervollkommnen. Beider Liebe entspringt das Kind als eine höhere Entwicklungsstufe. Dieses ist entweder männlich oder weiblich, doch es trägt mehr oder weniger von den Eigenschaften beider Eltern in sich, je nach der Stärke des einen oder des andern Teils.

In der Zeugung erhebt sich der Mensch zu seiner höchsten Bedeutung, wird er selbst Schöpfer, Neugestalter des Lebens. Was ihm Menschheit, Volk und Familie gegeben haben: Leben, Kraft, Gesundheit, Menschenwürde, das gibt er wieder einem von ihm gezeugten Wesen. Darin liegt ein Teil seiner Unsterblichkeit.

Es gab eine Zeit, da erzählte man dir, daß der Storch die kleinen Kinder bringe, die er aus einem Brunnen oder aus einem Teich geholt habe. Nein, nein, aus dem Meer der Schöpfung sind sie gekommen, und es war nicht jener Verlegenheitsstorch der Fabel, der sie brachte, sondern sie verdanken ihren Ursprung der Liebe und der geschlechtlichen Verbindung der Eltern. Denn, so wie die Natur für all unser Tun bestimmte Organe schuf, wie sie uns zum Gehen Beine und Füße, zum Greifen Arme und Hände, zum Sehen Augen, zum Kauen Zähne gab, so verlieh sie auch dem gewaltigen Sehnen nach Liebe und Zeugung bestimmte Organe, durch die der Wille der Natur und das Liebesgefühl der Menschen ihren körperlichen Ausdruck finden. Diese Ge-

schlechtsorgane sind bei Mann und Frau ganz verschieden. Sie befinden sich teils außerhalb, teils innerhalb der Leibeshöhle, teils sind sie Brut- und Werkstätten für die Erzeugung von Keimzellen, teils Wege, um diese zum Ausstoßen und zur Vereinigung zu bringen. Beim weiblichen Organismus liegen in der Leibeshöhle die sogenannten Ovarien, die Eierstöcke, in denen während einer Fruchtbarkeitszeit von etwa 30 Jahren rund 400 Eierchen (das ist allmonatlich eines) reifen und ausgestoßen werden. Und beim Manne werden viele Millionen Samenzellen in den beiden Hoden bereitet. Durch die Geschlechtserregung nun, in die der erwachsene Mensch von Zeit zu Zeit gerät, wird alle Empfindung in die Geschlechtsorgane geleitet, werden alle anderen Wünsche zum Schweigen gebracht. Und alle Kräfte von Körper und Seele ordnen sich dem großen Zeugungswillen der Natur unter, konzentrieren sich im Zeugungsakt. Die männlichen Samenzellen gelangen dabei in die weiblichen Organe und suchen in großer Zahl das Ei. Aber nur die stärkste von ihnen erreicht und durchbohrt es, und die Befruchtung ist geschehen. Jeder weiteren Samenzelle ist dann der Zutritt verwehrt.

Hier sehen wir in dem kleinen und doch so gewaltig-großen Zeugungswunder, daß sich das Leben immer nur aus der verhältnismäßig größten Kraft aufbaut, daß darum auch der Stärkste das größere Recht auf Leben und Zeugung hat. Der Kampf der männlichen Samenzelle um das weibliche Ei spiegelt gleichsam den menschlichen Lebenskampf wider.

Obwohl das alles so natürlich, so groß und schön ist, hat man dir doch nicht die Wahrheit sagen wollen, sondern in der Verlegenheit die Geschichte vom Storch erfunden. Warum? wirst du wohl fragen.

Das hat zwei Gründe. Der eine liegt in der Sache selbst. Das Geschlechtsempfinden gehört nicht dem lauten Lärm des Alltags. Besonders der feinfühlige Mensch wird das, was in Schönheit und geheimnisvoller Spannung in seinem Innern aufkeimt, was ihm das Herz zum Zerspringen füllt und was so viel Sehnsucht in ihm reifen läßt, nicht mit nüchternem Wort in den Kreis der alltäglichen Dinge ziehen. Dies Geschlechtliche, das unsagbar viel ganz Persönliches, unaussprechlich Feines und Zartes in sich birgt, wird einem solchen Menschen sein Allerheiligstes sein, das er vor der Welt und der Neugierde anderer verbirgt. Darum ist das Geheimnisvolle im Geschlechtsleben eben gerade das typisch Menschliche, die ästhetische Verfeinerung eines im Anfang rohen und wilden Triebes. Diese Umschleierung ist unlösbar mit seinem Glücksgefühl verbunden, denn das Geschlechtliche, das zugleich Urgewalt und feinste Kulturblüte ist, enthüllt so sehr das zu innerst Persönliche eines Menschen, daß es sich nur schwer mit Worten ausdrücken läßt. Zwischen starken Empfindungen und einfachen Erklärungen besteht immer ein Widerstreit. Darum rang man wohl nach Worten, um dir die Wahrheit über das Geschlechtliche zu sagen, fand aber dazu nicht den Mut.

Der andere Grund jedoch ist der, daß der Geschlechtstrieb im allgemeinen überstark und krankhaft geworden ist und sich nun dem Leben und der Persönlichkeit als etwas Feindseliges entgegenstellt. Man fürchtet, ihn durch Belehrung zu wecken, und glaubt, ihn durch Schweigen im Zaume halten zu können. Das ist aber ein Irrtum.

Der große und manchmal so hoffnungslose Kampf mit dem krankhaft gesteigerten Geschlechtstrieb brachte die tiefe Zweiteilung von „Fleisch" und „Geist". Die Sinnlichkeit

wurde „Sünde" genannt. Und sie ist doch nur Natur. Dieses feindselige Denken von der Geschlechtlichkeit hat die Prüderie geboren, die ängstlich darüber wacht, daß auch nicht eine Silbe über diese Dinge gesprochen werde, die aber dennoch weiß, daß viel Häßliches geschieht.

Es ist nicht gut, etwas Natürliches für unnatürlich und „sündhaft" zu halten, denn dadurch geraten wir in Zweifel. Und wenn dieses Etwas dann als ein starker Trieb in uns groß wird, sich mit unserem Wesen verbindet und uns zeitweilig ganz auszufüllen scheint, so ist es richtiger, mit festem und klarem Blick die Herrschaft über das Geschlechtliche zu gewinnen, statt ängstlich, prüde und verlegen den Trieb für tierisch zu halten und dadurch von einem Konflikt in den anderen zu stürzen. Erblicke vielmehr im Geschlechtstrieb die Quelle alles Empfindens, erkenne ihn als die Grundmauer des Lebens und als die treibende Kraft aller Entwicklung! Sage nicht, daß er häßlich und „sündhaft" sei, sondern glaube, daß durch ihn der Mensch erst wertvoll werde, daß durch ihn der göttliche Wille des Schöpfers in jeden einzelnen gelegt worden sei, und daß sich gerade im Liebesgefühl und im Liebesleben der Reichtum der Menschennatur so entfalte, wie im Blütensegen des Frühlings die Natur in ihrer Schöpferkraft jubelt!

Aber darum darfst du nicht sagen: „Dieser Trieb ist mein Recht! Habt ihr auch prüde jedes Wort von ihm vermieden, so ist er doch in mir emporgewachsen, und nun lebt er in mir, und ich will und darf ihn betätigen."

Gewiß, auch die jungen Bäume treiben Blüten, aber sie tragen noch keine Frucht. In der Natur herrscht ruhiges und langsames Wachstum, alles vorschnell Entwickelte ist für den Verfall bestimmt. Und wenn sich schon das Leben

im Geschlechtlichen aufbaut, dann muß sein Mißbrauch zerstörend wirken.

Der Geschlechtsmißbrauch war die große Wunde am Körper der Kulturvölker des Altertums und ist es ebenso bei denen der Gegenwart, denn *Geschlechtskraft ist Lebenskraft!* Wer jene verschwendet, zerstört auch diese. Die Geschlechtlichkeit, die der Kraft und dem Aufstieg des Lebens dienen sollte, wurde dem Menschen zum Verhängnis, ja zum Fluch. Die Sünden der Väter wurden heimgesucht an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied.

Von allen Lebewesen ist der Mensch das einzige, dessen Geschlechtstrieb unter die Herrschaft der Vernunft gestellt wurde. Indes:

„Er nennt's Vernunft und braucht's allein,
Um tierischer als jedes Tier zu sein!"

Gerade die ideale Verbindung des Körperlich-Sinnlichen mit der Gesamtheit geistigen Lebens, eine Verbindung, die so viel Schönheit und so viel Möglichkeiten kluger Beherrschung und sittlicher Gesetze in sich birgt, ist oft unheilvoll gewesen. Denn das Geistige wird zum Einfallstor des Sinnlichen, und bei gar zu vielen liegt die Vernunft in ewiger Fehde mit dem sinnlichen Trieb.

Die lüstern lockende Geschlechtsempfindung, mit der man ringt, das böse Gewissen und die trüben Erinnerungen erzeugen so viel schwüles Schweigen.

Aber soll das immer so bleiben? Sollen wir ruhig danebenstehen, wenn starke und mannhafte Geschlechter irrend ihre Kraft verlieren, junge Menschen durch krankhafte Erregungen zur Erschöpfung getrieben werden?

Sinnliche Verirrungen

Jedermann kennt das drückende und traurige Geheimnis der Onanie, jener Geschlechtsverirrung, der sich junge Menschen hingeben. Nur ganz wenige bleiben von dem bitteren Kampf verschont, den der sittliche Wille mit dem Triebe führt und der sich quälend und entnervend im Körper und in den Sinnen breit macht. Immer wieder rafft man allen Willen zusammen, immer wieder bäumt sich der Stolz auf, indem man sagt: „Ich will nicht", aber ach, so oft ist dieser Trieb der Stärkere. Es ist wie ein Ringen um die Oberherrschaft. Je schwächer das Nervensystem und je nachgiebiger und schlaffer das Denken dabei sind, desto mehr gewinnt der sinnliche Trieb die Oberhand.

Ein offenes, freies Wort würde den Kampf mildern, ein Freund, ein Vertrauter, mit dem man sich über diese Dinge aussprechen könnte, würde die seelische Bedrücktheit verscheuchen und den Mut heben. Aber alle jungen Menschen sind ratlos, tragen ihr Geheimnis weiter mit sich herum und — verfallen in der Einsamkeit immer wieder dem wühlenden sinnlichen Trieb.

Dieser traurige Zustand muß jedoch unbedingt beendet werden. Man muß darüber reden, deutlich und ernsthaft, damit der Vergeudung der Lebenssäfte Einhalt geboten wird, damit die geschwächten Körper wieder frischer und gesunder, der Wille wieder zuversichtlicher, der Mut wieder froher und das Auge wieder klarer werden. Es soll alles aus dem Leben hinaus, worüber man sich schämen muß.

Die Onanie wird oft schon in sehr frühem Alter ausgeübt.

Aber desto gefährlicher ist sie. Dann handelt es sich gewöhnlich um einen Organismus, der erblich geschwächt ist.

Ein solcher Mensch ist ungemein empfänglich für alles Sinnliche. Worte und Bilder, die auf das Erotische Bezug haben, wirken bei ihm wie Feuerfunken in einem Strohhaufen. Ja, wie mit einem schwülen Drang wird aus allen Gesprächen und Büchern das Geschlechtliche hervorgesucht. Diese grüblerisch-ungesunde Art raubt ihm viel frischen Sinn, viel Arbeitskraft und Lebensfreude. Immer lenkt das Geschlechtliche seinen Blick ab, und es ist nicht jeder unter den jungen Leuten stark genug, sich von seiner lüsternen Phantasie loszureißen.

Das Gehirn und die Zeugungsorgane scheinen sich da in einem verderblichen wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis von Reizwirkungen zu befinden. Denn oft ist es so, daß sinnliche Bilder diese Unglücklichen geradezu verfolgen, daß sie harmlosen Worten eine sinnliche Bedeutung geben, daß bei ihnen durch ein Bildwerk oder eine Plastik sinnliche Vorstellungen hervorgerufen werden oder daß sich in die Lektüre, in das Studium, in das Anhören eines Vortrags und namentlich von Musik erotische Bilder einschieben, von denen sie nur schwer wieder loskommen. Das ganze Leben wird so in die fieberhafte Geschlechtserregung hineingezogen, und die Gefahr der Selbstbefleckung rückt immer näher.

Bald kommt es auch zu Berührungen der Geschlechtsteile, wo sich diese Empfindungen konzentrieren. Dadurch tritt ein krampfhafter, konvulsivischer Höhepunkt geschlechtlicher Erregung ein, und zum ersten Male findet dann beim Knaben ein Verlust von Samenflüssigkeit, beim Mädchen eine starke Absonderung durch gewisse Drüsen statt.

Leider hat dir bisher niemand die Gefahr gezeigt. Kein

Berufener antwortete dir auf deine stumme Frage. Dadurch gab man dir nur Anlaß, diese Dinge insgeheim mit deinen Altersgenossen zu besprechen. Und es kam, wie so oft, vielleicht gerade dabei zur Verführung. Ältere Schulkameraden oder Arbeitskollegen usw. vergnügen sich meist damit, in den jüngeren den geschlechtlichen Sinn zu wecken. Wenn's eine Strafe für sie gäbe, könnte sie nicht scharf genug sein.

Hüte dich darum, mit deinesgleichen oder überhaupt mit anderen über das Geschlechtliche zu sprechen, wenn du nicht weißt, daß sie dir wohlwollen!

Und meide alle jene schmutzigen Unterhaltungen, die sich nur um diese Dinge drehen! In Schulen, Internaten, Seminaren sind die Gespräche der Schüler, wenn sie unter sich sind, oft von beschämender und empörender Häßlichkeit, und man kann es kaum fassen, wie das Schamgefühl so weit erstickt werden konnte. Die Lüsternheit verzerrt die Mienen, und die Unsauberkeit des Denkens weicht nicht mehr von den Gesichtern. Halte deshalb deine Phantasie von solchen Vorstellungen rein und dein Denken gesund! Weise die leichtsinnigen Zungen ernst und überlegen zurück und stelle eine geistige Scheidewand zwischen dich und sie! Beschäftige dich auch nicht mit sinnlich erregender Lektüre oder mit solchen Bildern, die geheimnisvoll unter den Schülern und Schülerinnen verbreitet werden!

Wenn Eltern wüßten, in welch eine sinnlich-schwüle Atmosphäre sich Kinder manchmal verirren, sie würden offenere Augen haben und die Gefahren beizeiten abzulenken suchen.

Die Reue über das Falsche und Schädliche, das man getan hat, läßt gleichzeitig die Erinnerung daran wachbleiben. Und man kann beobachten, daß fast alle jungen Menschen Scham empfinden. Die fröhliche Offenheit, mit der sie sonst alles

Tun vollziehen, macht vor ihren sinnlichen Verirrungen halt, denn hier sagt ihnen schon ohne alle Belehrung ihr natürlicher Instinkt, daß sie Unrechtes tun. Darum sucht diese geheimnisvolle Triebverirrung auch stets ein Versteck. Ja, das Bewußtsein des Unrechttuns ist bei jungen Leuten so lebendig, daß sich bei ihnen oftmals das schlechte Gewissen in einem scheuen Blick kundgibt, der nichts mehr von der Natürlichkeit eines Kinderauges hat. Sie glauben sich beobachtet und in ihrem geheimen Treiben erkannt und werden deshalb leicht verwirrt und untauglich für gesellschaftlichen Umgang. Und sie lieben es dann, allein zu sein, zu grübeln, weil sie mit der Geschlechtskraft zugleich jene anspornenden Kräfte erschöpfen, die einen jungen Menschen ins Leben hinaustreiben und seine sozialen Fähigkeiten entwickeln.

So ist auch jene geistige und gesellschaftliche Unfreiheit zu erklären, die den Onanisten oft durchs Leben verfolgt. Denn der Verlust der Lebenssäfte untergräbt alle Energie, und das drückende Bewußtsein des geheimen geschlechtlichen Unrechts prägt sich störend und hemmend seinem ganzen Wesen auf. Und je fester diese einsame Triebverirrung den jungen Menschen umklammert, desto schwerer wird es ihm, von der unsauberen Gewohnheit zu lassen.

Immer wieder triumphiert der dumpfe Geschlechtsdrang über den sittlichen Willen, und jede Niederlage schwächt den Glauben an die eigene Kraft, zumal da sich diese durch die Onanie verringert und die nervös-geschlechtliche Erregbarkeit dadurch vermehrt wird. Dann sieht es meist trostlos im Innern solcher Menschen aus. Und mancher hat schon mit tränenden Augen und mit zuckendem Munde vor mir gestanden, weil ihm die Scham über seine Schwäche und über das begangene Unrecht namenlose Qual verursachte.

Der Onanist träumt sich in die Gewalt der sinnlichen Empfindung hinein und treibt so jedesmal wieder seinem Fehler entgegen. Aber es wäre ratsamer, wenn er sich vorher jenen Zustand von Mattigkeit, herabgesetzter Spannung, schwächerer Atmung und Herztätigkeit, Reue und sittlichem Elend vorstellen wollte, der dem Samenverlust folgt. Dies Bild wäre wohl am ehesten im Stande, seine sinnliche Erregung zu verdrängen.

Die Folgen sinnlicher Verirrungen

Man muß die Gefahr in ihrem ganzen Umfange kennen, wenn man ihr überlegen begegnen will. Darum will ich dir vorerst einmal sagen, welchen Schaden alle krankhaften Erregungen mit dem Samenverlust bringen. Ich brauche dabei nicht zu übertreiben, denn deine Verirrungen haben dir gewiß selbst schon genug Sorge und Angst bereitet. Und ich warne dich vor jenen albernen und dummen Büchern, die dir das Gespenst eines schrecklichen körperlichen und geistigen Verfalls vor Augen malen. Aber du sollst die Wahrheit auch nicht fürchten. Also höre!

Die Onanie ist von einer starken Erregung begleitet, die alles Leben rascher in dir antreibt. Die Pulse fiebern, das Gesicht rötet sich, der ganze Körper ist angespannt und wird von dieser einen verzehrenden Empfindung beherrscht. Es gibt aber ein Gesetz in der Natur und im Organismus, daß wie überall so auch hier jeder Steigerung der Kraft ein Nachlassen, jeder Erregung eine Erschlaffung folgt. Und diese zeigt sich sogar äußerlich, und zwar je mehr die Onanie wiederholt wird, in blassem Aussehen, einer auffallenden Unreinheit im Gesicht, dunklen Ringen um die Augen und in feuchten Händen, ja oft auch in gestörter Verdauung.

Es ist leicht einzusehen, daß ein Kraftverlust für einen jugendlichen Organismus in den Wachstumsjahren weit nachteiliger ist als für einen festen und kräftigen Körper in reiferem Alter. Es gibt aber viele Knaben und Mädchen, die dem Übel der Selbstbefleckung längere Zeit hindurch und sogar mehrmals am Tage verfallen.

Wohl zieht der Organismus alle Reservekräfte heran, um einer Schädigung vorzubeugen, was auch eine Zeitlang gelingen mag. Doch die starke, durch die Onanie verursachte Erregung wird schließlich auf das ganze Nervensystem übertragen, das ja alle diese Vorgänge vermittelt. Die Erregung wird also mehr oder weniger zu einem Dauerzustand. Eine Weile ist das Leben dann von besonders kraftvollem Ausdruck, körperlich und geistig herrscht Hochspannung. Das ist um die zwanziger Jahre herum der Fall, und viele meinen da, die Onanie schade ihnen nichts, weil sie gut aussehen und nicht über mangelhafte Gesundheit zu klagen haben, trotzdem sie vielleicht gerade in dieser Zeit häufiger onanieren.

Es ist aber immer oberflächlich, die Dinge nur so zu beurteilen, wie sie im Augenblick erscheinen. Denn es gibt keinen festen Punkt in der Natur und im Leben, alles ist vielmehr ein Werden und Vergehen. Ja, nicht eine Sekunde steht das Leben still.

Auch hier schreitet es weiter, jedoch nicht mehr aufwärts, sondern abwärts. Und es beginnt bald eine allgemeine Erschlaffung.

Wie sich nämlich ein Element, das aus einer Anzahl den elektrischen Strom erzeugenden chemischer Stoffe besteht, erschöpfen kann, so auch die Kraft im Körper, die Lebenskraft, die durch eine chemische Umwandlung seiner Stoffe entsteht.

Speisest du z. B. mit jenem Element eine Klingelleitung

oder sonst eine elektrische Anlage, so verursacht jede Benützung der Einrichtung eine Entladung, also eine vorübergehende Erschöpfung des Elements. Dieses sammelt in der Ruhe erst wieder die notwendige Kraft an. Wird es aber überstark, ohne genügende Zwischenpausen oder mißbräuchlich benützt, so erschöpft es sich nachgerade vollkommen, wird also zerstört.

Genau so ist es mit dem Körper, der auch eine Art Element, ein Erzeuger von Lebenskraft ist. Die in den Geweben wie Elektrizität aufgespeicherte Kraft wird durch das Nervensystem allen Teilen des Körpers zugeführt. Die Onanie veranlaßt wohl eine Steigerung der gesamten Lebenstätigkeit, eine schnellere Entwicklung, etwa so wie man Pflanzen durch die schwüle Treibhaushitze zu rascherem Wachstum bringt. Schließlich muß sich aber dennoch, genau wie bei einem elektrischen Element, auch das Krafthauptlager im Körper erschöpfen.

Die Geschlechtsorgane sind eine Stätte für der Elektrizität ähnliche Entladungen. Und sicher ist, daß beim normalen Zeugungsvorgang eine Art Stromübertragung stattfindet, die bei der Befruchtung eine gewisse Rolle spielt. Mann und Weib sind Gegenpole, und wie beim elektrischen Strom der Entladung eines Pols eine Ladung durch den Gegenpol folgt, so strömt auch dem Manne für den Kraftverlust bei der Zeugung vom Weibe her neue Kraft zu. Dieser Ausgleich fehlt aber bei der Onanie. Und wenn auch der junge Körper eine Zeitlang bestrebt ist, die verlorene Kraft zu ersetzen, so vermag er sich doch — namentlich wenn die Onanie zu häufig ausgeübt wird — nicht allein wieder zu laden. Der Kraftstrom wird mit der Zeit immer geringer und eine chronische, also dauernde Schwäche breitet sich allmählich

über den ganzen Organismus aus. Im Nervensystem zeigt sich dieser Zustand in der Veränderung der Marksubstanz. Das Nervenmark, das gewissermaßen den Kernstoff des Lebens bildet, verliert seine Geschmeidigkeit, so daß man wohl verstehen kann, warum das Leben selber nun, wenn es seinen gar zu frühzeitigen Höhepunkt überschritten hat, langsam zurückgeht.

Alle Tätigkeitsgebiete des Organismus haben im Gehirn und im Rückenmark ihren bestimmten Sitz. Mit diesen stehen die Atmung und die ganze Lungentätigkeit sowie das Herz, die Haut usw. in Verbindung.

Die Fortpflanzungstätigkeit hat vorwiegend ihren Sitz im mittleren Teil des Rückenmarks, was an den Kreuzschmerzen nach geschlechtlichen Ausschweifungen und bei Geschlechtskrankheiten sehr wohl zu erkennen ist. Die Grenzen des Geschlechtlichen und der Verdauungs- (Magen- und Darm-) Tätigkeit im Rückenmark sind aber nicht leicht festzustellen. Und diese Tatsache ist einerseits folgenschwer beim Geschlechtsmißbrauch, andererseits ein klarer Beweis für die Richtigkeit der von Dr. med. Damm aufgestellten Behauptung, daß der Mißbrauch im Geschlechtlichen weit mehr als andere Schäden die Hauptursache der Degeneration, das heißt des dauernden Kraftverlustes bildet.

Dieser macht sich ja auch meist bald in Störungen der Magen- und Darmtätigkeit bemerkbar. Und die geschwächte Verdauungstätigkeit ist so bezeichnend für das Gesamtbild onanistischer Folgen, daß wir außer einer nervösen Schwächung durch krankhaften Geschlechtsreiz auch eine Verminderung der inneren Ausscheidung annehmen müssen. Denn das Nervensystem bringt alle Teile des Organismus zueinander in rege Beziehung. Und wenn sich die Geschlechts-

erregung eine Zeitlang dem ganzen Körper mitgeteilt hat, tritt überall eine gewisse Erschöpfung ein.

Der Magen wird schwach, zeigt Reizbarkeit und eine Art von Launenhaftigkeit, die sich zuweilen in verändertem Appetit äußert. Zeitweilig schwindet dieser, aber man vermag auch zu beobachten, daß mancher geschlechtlich ausschweifende Mensch einen auffallend gesteigerten Appetit hat. Es scheint dann, als wolle die Natur den Verlust an Kraft auf diese Weise ersetzen. Weil jedoch durch eine Herabsetzung der inneren Absonderungen die Aufbaukraft vermindert ist, so kann die vermehrte Nahrung nicht „anschlagen". Es stellt sich trotz guter Ernährung zuletzt doch Erschöpfung ein.

Auch Darmstörungen (Trägheit und Verstopfung) sind oft bezeichnende Folgen geschlechtlichen Mißbrauchs, und mancher Verdauungsneurastheniker wird gestehen müssen, daß seine Beschwerden eben in den Jahren der Onanie begonnen haben.

Darunter leiden natürlich bald der Neuaufbau des Körpers sowie die Blutbildung und das gute Aussehen. Die Herz- und Muskelkraft sowie das Muskelgewebe erfahren eine Einbuße, und die Freude an Körperarbeit, an Gymnastik, Sport und Spiel läßt nach.

Es ist darum wohl zu verstehen, warum gerade ein Organ wie das Herz, das an allen Vorgängen im Körper und an allen gesteigerten Empfindungen der Sinne unmittelbar beteiligt ist, durch häufige und starke Geschlechtserregungen besonders leiden muß. Und oft schon treten in frühem Alter nervöse Herzbeschwerden auf, die sich zunächst als beschleunigter, ganz heftiger und beängstigender Herzschlag zeigen, während sich später eine chronische Herzschwäche bemerkbar machen kann.

Der verminderten Stoff- und Säfteumwandlung in den Geweben folgt meist auch eine Abnahme der Wärmebildung, verbunden mit leichtem und öfterem Frösteln, kalten Händen und Füßen, die dabei leicht in Schweiß geraten, sowie einem Gefühl von Unbehaglichkeit.

Die Hauttätigkeit kann gleichfalls erschlaffen, denn sie steht in regsten Wechselbeziehungen zu den Nervenzentren und vor allem zu der Geschlechtstätigkeit. Ebenso wie die Haut durch Rötung, Blutfülle, Schwitzen usw. an den dadurch hervorgerufenen Erregungen teilnimmt, wird sich die organische Erschlaffung auch durch eine herabgesetzte Arbeit der Haut kennzeichnen. Es fehlt dann dieser die blutreiche Straffheit. Sie beteiligt sich nicht mehr regsam genug am allgemeinen Stoffwechsel, verliert ihre Fähigkeit, sich zusammenzuziehen und auszudehnen, um sich wechselnder Witterung und plötzlichen Kälteeinflüssen anzupassen. Auch ein Wechsel von heiß und kalt im Kreuzteil des Rückens und ein angstvolles Schwächegefühl sind oft ständige Erscheinungen. Die Unreinlichkeiten der Haut wie Pickel und Ausschläge, die schon beim Onanieren im jugendlichen Alter so bezeichnend sind, kann man bei den geschlechtlich vollkommen geschwächten Menschen meist ihr Leben lang beobachten.

Öfters hängt auch der Haarausfall und das frühzeitige Ergrauen des Haares mit der Verminderung der Hauttätigkeit zusammen. Denn der durch erschlaffte Gewebe verursachte unvollkommene Stoffwechsel bewirkt eine Vergiftung des Körpers mit chemischen und gasförmigen Stoffen, die den Haarboden zerstören.

Da nun das Leben große Anforderungen an die Nervenkraft stellt, denen ein geschwächter Organismus nicht mehr gewachsen ist, so sehen wir sehr bald das Bild der Nervosität

in all seinen trüben Farben wie Schlaflosigkeit, Unruhe, Gedächtnisschwäche, Mangel an Konzentration und an Willenskraft, Melancholie usw. Die geistige Schwungkraft und die Arbeitsfreudigkeit der Jugendjahre schwinden, und der Kampf zwischen Wollen und Können endet fast immer mit der bitteren und verzweifelten Erkenntnis des Nichtmehrkönnens.

Wie viele haben mir schon ihren beklagenswerten Zustand geschildert, die ganz genau wissen, wie munter sie früher waren und welch ein geistiges Wrack sie geworden sind! Und wie vielen habe ich bereits Trost, Mut und Rat für eine gesunde Lebensführung geben können, die allein den Körper wieder kräftigt. Man lese daher mein Buch: „Quellen der Kraft" („Arbeit, Kraft und Erfolg")*, worin ich Wege zur Steigerung der Leistungsfähigkeit in körperlichem und geistigem Schaffen gewiesen habe.

Ein durch sinnliche Ausschweifung erschöpfter Organismus ist sicherlich auch für die Tuberkulose, Lungenentzündung und für nachteilige klimatische Einflüsse ein günstigerer Angriffspunkt als ein vollsaftiger Körper. Durch die erwähnten krankhaften Veränderungen des Seelenlebens, die sich in Gereiztheit, Launenhaftigkeit, Übelnehmen, Einbildung, Trübseligkeit u. a. äußern, machen solche Menschen sich selbst und auch andern das Leben schwer.

Bei einem so untergrabenen körperlichen und sittlichen Fundament können sogar gewisse verbrecherische Triebe eine Steigerung erfahren. Denn das menschliche Leben ist ein immerwährendes Werden, das sich aus Anlage und äußeren Einflüssen gestaltet.

Die Reizempfänglichkeit des Körpers stellt sich mehr und

* Alfred Heyder Verlag, Volkskraft-Verlag, Stuttgart.

mehr auf geschlechtliche Eindrücke ein. Schließlich werden vom Organismus aber auch solche Reize mit Erregung beantwortet, die keinerlei geschlechtlichen Charakter tragen und an einem gesunden Menschen spurlos vorübergehen. Diese Geschlechtserregung halten viele in ihrem bedauerlichen Wahn für Kraft. Sie bedeutet jedoch meist das Gegenteil, also nervöse Schwäche.

Allzu häufige Erschütterungen des Rückenmarks und des Gehirns, von denen die verschiedenen Organe wie das Herz, die Lungen, der Magen, die Leber und die Haut usw. mitbetroffen werden, können jene äußerste Schwächung des Nervensystems hervorrufen, die wir als Neurasthenie bezeichnen. Diese wiederum vermag die geschlechtliche Kraft ebenfalls zu vermindern und sonstige Störungen hervorzurufen.

Von diesen erwähne ich vor allem die Pollutionen, jene nächtlichen Samenergüsse, die als ein Zeichen der Lendenmarkschwäche häufiger auftreten. Sie werden schon durch ganz unbedeutende äußere oder innere Reize ausgelöst und sind von wollüstigen Träumen begleitet. Der gestörte Schlaf und die Samenergüsse vermehren so die allgemeine Mattigkeit und das Gefühl des körperlichen Elends.

Allen krankhaften Geschlechtserregungen folgt aber fast mit Sicherheit im späteren Leben ein frühzeitiges Sinken der Geschlechtskraft. Und dieser disharmonische, unnatürliche Zustand, der das Leben ganzer Völker durchzieht, raubt den Menschen viel Liebesglück und Daseinsfreude und den Ehen sehr viel, ja oft alle Poesie.

Es trifft zwar nicht jeden gleich schwer, und es kommt ganz darauf an, ob einer mit seiner ererbten Kraft noch Leistungsfähigkeit ins spätere Leben hinüberrettet. Aber doch

sollte niemand die Gefahr verkennen und mit leichtem Sinn und mit scherzendem Wort über den tiefinneren Zusammenhang zwischen Geschlechtskraft und Lebensaufbau, zwischen Geschlechtsmißbrauch und Lebensverfall hinweggehen.

Wer die Folgen der Kraftvergeudung nicht unmittelbar verspürt, der darf deshalb noch lange nicht behaupten, daß ihm das alles nichts geschadet habe. Der Kräftigere besitzt freilich mehr Widerstand als der Schwächere, aber einmal wird für jenen doch auch der Zeitpunkt kommen, wo plötzlich alle Widerstandskraft in ihm erlahmt und er seiner Arbeit, der Unruhe, dem Klima, der Temperatur u. dgl. nicht mehr gewachsen ist.

Das Geschlechtsproblem ist nicht allein auf Zeugung und Fortpflanzung beschränkt. Rein äußerlich gesehen entsteht durch die leidenschaftliche Liebe der Geschlechter zwar ein neues Menschenleben. Aber ich wies schon darauf hin, daß die Geschlechtlichkeit in Hinsicht auf ihre innere Wirkung sowohl den männlichen wie den weiblichen Charakter beeinflußt.

Die Wissenschaft erbrachte den Beweis, daß im Körper außer durch die Keimdrüsen auch noch durch andere Drüsen ein chemischer Stoff erzeugt wird, der im ganzen Organismus anregend und belebend wirkt und zur Erhöhung des Geschlechtsempfindens beiträgt. Darum verstehen wir, warum die Zuneigung eines Menschen zu einem andern so wunderbar fördernd ist. Ja, wir erkennen in dem Liebes- und Geschlechtsempfinden die Quelle alles Fühlens, Denkens und Wollens überhaupt. Es ist der geheimnisvolle Urquell der wunderbaren Spannung, die die Jugend vor dem Alter auszeichnet. Gerade darum aber wirst du auch verstehen, warum diese jugendliche Spannung, Kraft und Frische, dieser

schnell erfassende Geist, feste Wille und große Reichtum des Empfindens schwinden und einer trübseligen Schwäche Platz machen muß, wenn durch häufige Onanie die Zeugungskeime verschwendet werden und jenem wunderbaren Lebensstoff der Weg zu seiner Wirksamkeit verlegt wird.

Von allen Seiten türmen sich die Beweise auf, an Hand derer du erkennen kannst, daß die geschlechtliche Reinheit und Sparsamkeit die wichtigste Frage für die Entwicklung deiner Jugend und deines späteren Lebens ist.

Nur keine Entmutigung!

Glaube nun nicht, daß ich dir das alles übertrieben geschildert habe, nur um dich auf diese Weise vor falschem Tun zu bewahren! Und wenn du schon ein Opfer krankhafter geschlechtlicher Erregungen wurdest, so wünsche ich nicht, daß meine Worte in dir Verstörung, Angst und Verzweiflung hervorrufen. Das, was du getan hast, war zwar nicht gut, war schädlich. Gewiß! Doch laß dich deshalb nicht niederdrücken! Schleppe auch nicht die Ketten trüber Erinnerungen mit dir herum, sondern schaue auf die nächste Zukunft! Wir Menschen irren alle vielfach. Die Erkenntnis soll uns aber Mut und Kraft geben, unser Leben künftig auf eine gesündere Grundlage zu stellen. Der Wille zum Guten muß jedoch vorhanden sein. Fasse also den Entschluß, daß du von heute ab den ruhigen und verständigen Kampf gegen weitere Verirrungen führen willst!

Zähme deine Ungeduld und lasse nicht erneut Unruhe in dir einziehen, wenn die Schäden nicht gleich verschwinden wollen! Es braucht dazu oft viel Zeit und Geduld, und nicht jedem kehrt die ursprüngliche Kraft zurück. Glaube dennoch, daß es bei dir der Fall sein werde, und wisse, daß sich dein

Leben den veränderten Verhältnissen in deinem Organismus anpassen muß! Verringerte Kraft hat eben ein weniger ergiebiges Leben zur Folge. Dies und die Grundlagen deiner zukünftigen Lebensweise lernst du kennen aus Dr. med. Alfred Damms Reizlehre, die ich in meinem Buche „Der nervöse Mensch"*) wiedergegeben habe.

Laß dich auch nicht täuschen durch hier und da angepriesene Heilmittel, die entweder nur als vorübergehender Reiz wirken und dadurch Gesundung vorspiegeln oder aber bloß den Geschlechtstrieb erhöhen! Es folgt später meistens eine noch größere Erschlaffung. Gesundung und Kräftigung können immer nur aus dem Organismus selbst kommen, aus einer umgestellten und vorsichtig überwachten Lebensweise. Dieser Weg führt zwar langsam zum Ziele, aber um so sicherer, und schafft eine dauernde Besserung. Oft bedeutet auch ein Gefühl der Schwäche das Bestreben des Körpers, Herr zu werden über einen krankhaften Vorgang, einen Überreiz zu beseitigen oder eine besondere Anpassung zu bewirken. Erkenne im übrigen, daß der Organismus ein einheitliches Getriebe ist, und daß alle günstigen oder ungünstigen Einflüsse jeweils nicht ein einzelnes Organ, sondern das ganze System treffen!

Neue Kraft durch Bekämpfung krankhafter Sinnlichkeit

„Was soll ich tun, um mich wieder zu kräftigen? Und wie werde ich des Triebes Herr, der mich quält und mir unruhig im Fleische sitzt?" —

Diese Fragen liegen dir auf den Lippen, und ich höre sie von Tausenden deiner Altersgenossen.

Der Trieb kommt aus dem Fleische, aus dem chemisch-

* Alfred Heyder Verlag, Volkskraft-Verlag, Stuttgart.

physikalischen Getriebe des Körpers, und darum ist es wohl ein Gebot der Klugheit, ihm zunächst mit den Waffen der Körper- und Gesundheitspflege beizukommen.

Es gibt zwar dicke Bücher, worin sich die Verfasser mit der gleichen Frage beschäftigen, aber entweder gehen sie dabei mit ein paar Worten an der Onanie und den damit verbundenen Leiden junger Menschen vorbei oder aber beachten sie die körperlichen Ursachen und die Heilungsmöglichkeiten dieser Verirrungen zu wenig.

Pflege also deinen Körper! Halte dich gesund, frisch und straff! Ich sagte dir schon, daß ein geschwächtes und darum reizbares Nervensystem den sinnlichen Anreizen, die von überall herkommen und die man nicht alle abwehren kann, keinen Widerstand entgegenzusetzen vermag, sondern der geschlechtlichen Erregung erliegt. Der gesunde Körper dagegen, der Mark und Saft hat, bleibt eher im Gleichgewicht, weil alles Gesunde in sich ruhig ist.

Was gehört nun zu einer gesunden Lebensführung?

Nichts weiter als einfach die Befolgung der Naturgesetze, die sich für den Menschen aus der vergleichenden Naturbeobachtung ergeben: ein gesunder Gebrauch der Kräfte und Organe, damit sie in ruhiger, gleichmäßiger Anstrengung erstarken.

Aus Atmung, Ernährung, Muskelarbeit und Ausscheidung setzt sich das körperliche Leben zusammen.

Darum atme planmäßig, tief und ergiebig, das heißt besser, als du es bisher getan hast, und gründlicher, als es die meisten Menschen tun. Die Atmung ist die Antriebskraft für den ganzen Organismus, durch deren feine Schwingungen alle Organe zur Tätigkeit angeregt werden. Der Atem bewirkt auch den Stoffwechsel, denn wir entnehmen der Luft

den belebenden Sauerstoff, das Brennmaterial alles Lebens, und befreien durch Ausatmen den Körper von der giftigen Kohlensäure. Diese ist nämlich ein lähmendes Gift, das, wenn es zurückgehalten wird, den Körper erschlafft, den Aufbau der Gewebe hemmt, den Geist träge macht und durch all dies der Geschlechtserregung die Tore öffnet. Tiefes Atmen und ein energisches Ausstoßen befreit den Körper von der Kohlensäure am besten.

Mache es dir daher zum Grundsatz, täglich einige Male 10—15 Minuten lang tief ein- und kräftig auszuatmen. Etwa morgens unmittelbar nach dem Erwachen, mittags vor dem Essen und abends vor dem Schlafengehen. Nimm dabei eine aufrechte Haltung mit zurückgebogenen Schultern ein, und wenn du glaubst, gut ausgeatmet zu haben, dann versuche zum Schlusse noch — ohne neuen Atem zu nehmen — den Buchstaben e langsam singend herauszupressen, und zwar so lange du kannst, damit auch der letzte Rest verbrauchter Luft aus der Lunge entfernt wird. Bei jeder dieser Übungen hast du Gelegenheit, die wundersame Saugkraft deiner Lungen wieder in einem nun um so tieferen Atemzug zu bewundern.

Du wirst mir für diesen Rat dankbar sein, wenn du erkannt hast, welche Wunder solch ein planmäßiges und vor allen Dingen tägliches Atmen an Körper und Geist zuwege bringt.

Die zweite — und sicherlich die wichtigste — Forderung für deine Gesundung liegt in der Ernährung.

Die Nahrung soll den Körper aufbauen, ihm seine Wohlgestalt und die Kraft zur Arbeit geben. Als Kraft erzeugende Substanz gilt das Eiweiß. Und weil davon das Fleisch besonders viel enthält, so ist seit langem die Meinung ver-

breitet, daß Fleisch gleich Kraft sei. Darum wird auch in aller Welt gern und viel Fleisch gegessen. Je mehr ein Volk degeneriert, desto mehr sucht es durch Fleischnahrung seiner sinkenden Kraft aufzuhelfen.

Diese Anschauung ist jedoch irrig, denn der Vegetarier, also der nur von Pflanzenkost lebende Mensch, hat auf allen sportlichen Gebieten bereits bewiesen, daß er wohl neben dem Fleischesser bestehen kann, ja, sogar oftmals in der Lage ist, ihn im Wettstreit zu besiegen.

Jedes Nahrungsmittel enthält bestimmte chemische Stoffe, von denen jeder einzelne eine besondere Wirkung auf den Körper und damit auch auf den Geist hat. Diese Stoffe können die Blutbeschaffenheit beeinflussen, das Nervensystem erregen oder aber, bei Ausscheidung der Verbrennungsreste durch die Nieren, reflektorisch erst die Schleimhäute der Harnwege und von da aus die Geschlechtsnerven reizen. In jedem Falle kann dadurch ein erregender Einfluß auf die Geschlechtsempfindungen leicht zustande kommen, was wir vom Fleisch mit Bestimmtheit behaupten können.

Es wäre mit dem Fleisch nicht gar so schlimm, wenn man nicht zwei Übelstände sich nebeneinander ausbreiten sähe. Die Grenzlinie für eine normale, ausreichende Nahrung hat sich längst verschoben, und die Menge dessen, was viele Leute essen, geht über das Maß des Zuträglichen hinaus. Namentlich wird zu viel Fleisch gegessen. Andererseits fehlt aber das für eine solch starke Nahrungsmenge notwendige Maß von Bewegung, zumal Fleischnahrung an und für sich träge macht. So kommt also eine schädliche Wechselwirkung zustande.

Die Pflanzenkost verlangt zwar wegen ihres größeren Darmballastes auch körperliche Bewegung, aber sie be-

fähigt dazu in weit höherem Maße, denn sie macht Körper und Geist frischer und beweglicher und hält auch die Darmtätigkeit rege, während starke Fleischnahrung nach einiger Zeit Darmträgheit, also Verstopfung, im Gefolge hat. Dadurch entstehen giftige Gase, die die Gewebe durchdringen, reizend und erregend auf die Geschlechtsnerven einwirken. Dies tut das Fleisch schon an und für sich, und zwar durch Stoffe, die ohnehin in ihm enthalten sind, sowie durch solche, die durch den Vorgang des Schlachtens oder des Jagens in dem getöteten Tier erzeugt wurden und die man schlechthin als „Angststoffe" bezeichnen kann. Das Vorhandensein und die Wirkung dieser ist durchaus keine Phantasie, sondern eine durch nichts hinwegzudisputierende Tatsache. Jedem geistigen Vorgang geht ein bestimmter Stoffwechselvorgang parallel. Spritzt man z. B. den Angstschweiß eines gejagten Tieres einem andern ins Blut, so kann dieses zugrunde gehen. Ja, das geängstete Tier kann ebenso wie der geängstete Mensch am Herzschlag sterben. Das ist ausschließlich der Wirkung der freigewordenen giftigen Angststoffe zuzuschreiben.

Es ist verständlich, daß diese im Fleisch enthaltenen und durch das Töten vermehrten Stoffe auch auf den Menschen eine reizende Wirkung ausüben. Ein solcher Reiz wirkt überall da am stärksten, wo die Widerstandsfähigkeit am geringsten ist. Wer z. B. Anlage zur Trägheit hat, wird durch Fleischnahrung noch träger, wer jähzornig ist, wird durch sie noch mehr gereizt, und so wird durch das Fleisch auch die geschlechtliche Reizbarkeit gesteigert und die Onanie gefördert. Der Fleischgenuß sollte darum auf das geringstmögliche Maß herabgesetzt oder erforderlichenfalls ganz ausgeschaltet werden.

Die Feststellung ist recht interessant, daß die Kinder, die beizeiten nach Fleisch verlangen, früh zu geistigem und körperlichem Verfall neigen, während andere, die sich der Fleischnahrung widersetzen, im allgemeinen eine kräftigere, ruhigere, ja überhaupt normalere Entwicklung nehmen.

Besonderer Gunst erfreut sich bekanntlich das Wildbret. Und doch ist gerade von unserem Standpunkt aus vor diesem Fleisch zu warnen. Denn abgesehen davon, daß das Wild vor dem Tode gehetzt wird, läßt man es meist vor der Zubereitung noch tage-, ja wochenlang „abhängen", damit es einen bestimmten Geschmack bekomme, den man „Hautgout" nennt. Dieser ist aber nur die Folge eines Verwesungsvorganges, der bestimmte Zerfallstoffe freiwerden läßt, deren Geruch und Geschmack vielen Menschen höchst widerlich sind, deren aufreizende Wirkung auf den Organismus aber jedenfalls sehr stark ist, was ja wohl auch mehr oder weniger der Zweck des Wildbretgenusses sein dürfte.

Nicht weniger vorsichtig sollten alle die, die unter geschlechtlichen Anfechtungen leiden, mit dem Genuß von Wurst sein. Ohne Rücksicht darauf, daß sie ein teures Nahrungsmittel ist, wird gerade den besseren Sorten recht viel Gewürz beigemengt, dessen Wirkung auf die Geschlechtsnerven durch alltägliche Beobachtung bewiesen ist.

Viel Aufhebens wird in der Ernährungsfrage auch von der Fleischbrühe gemacht. Dabei herrscht aber erstens die gedankenlose Überlieferung und zweitens die suggestive Macht der ungeheuren Reklame, die für künstliche Fleischextrakte usw. gemacht wird. Es muß deshalb hier gesagt werden, daß der Gehalt an eigentlichen Nährstoffen bei der Fleischbrühe sehr gering ist, und daß man die anregende Wirkung nur jenen Auszugsstoffen zuzuschreiben hat, über deren reizende

und erregende Rolle wir sprachen. Wenn Fleischbrühe noch im medizinischen Sinne als Reizmittel Verwendung findet, so hat das seine besonderen Gründe. Als Nahrung ist sie jedenfalls nicht das, was man von ihr hält. Sie gehört im übrigen zu jenen Reizmitteln, die um so gefährlicher werden, je weniger man sie in ihrem Wesen kennt. Wer über seine Sinne wachen muß, sollte zuerst alle handgreiflichen Triebkräfte seiner sinnlichen Erregbarkeit abstellen, damit nicht der Geist den Kampf gegen das — „Fleisch" doppelt zu führen hat.

Endlich gibt es noch andere Nahrungsmittel, die in diesem Sinne keineswegs unbedenklich sind. Ich nenne vor allem die Eier. Sie steigern beim Manne die Samenerzeugung, haben aber besonders eine Wirkung auf den Blutdruck. Ist dieser sehr hoch, so drängt er gewissermaßen zur geschlechtlichen Entspannung, durch die er gleichzeitig herabgesetzt wird. Das chemische Medium dabei sind die Alkaloide, die als „Harnsäure" eine nach verschiedenen Seiten hin krankmachende Wirkung entfalten. Sie sind auch im Kaffee und im Tee enthalten, weshalb diese Getränke nicht gewohnheitsmäßig und nicht in starkem Aufguß genossen werden sollten. Ein schwacher Tee ist aber immerhin noch besser als der übliche Bohnenkaffee, der bei den meisten Menschen ganz bedenklich die Magenarbeit stört, die Nerven erregt und bei jungen Menschen sinnliche Bilder in die Phantasie spiegelt.

Werden die Nahrungsmittel, besonders Salate und Gemüse, richtig zubereitet, so verlangen sie nicht einmal viele Gewürze, aber gerade weil man in der Ernährung den Boden des Einfach-Notwendigen verließ und sich zur sogenannten Delikatesse, zur Feinschmeckerei, zur Raffiniertheit verstieg,

hat man den Geschmack an einfachen und natürlichen Nahrungsmitteln verloren und das Nervensystem in einen beständigen Aufruhr, in eine „Süchtigkeit" versetzt, die nun heftig das verlangt, an das es gewöhnt wurde. An all dem ist das Geschlechtsempfinden hervorragend beteiligt. Es wird aus seiner gesunden Ruhe aufgescheucht, ja zu krankhafter Erregung getrieben, und es wäre recht gut und förderlich, wenn alle die jungen Leute, die in heißem Ringen um ihre sittliche Würde immer wieder der geschlechtlichen Anfechtung verfallen, zunächst einmal ganz sorgfältig die Nahrung prüfen würden, damit die inneren Geschlechtsreize unterbunden werden, schon bevor man den sittlichen Willen gegen sie in den Kampf schickt.

Eine vegetarische Diät paßt sich weit eher den natürlichen Lebensgesetzen des menschlichen Organismus an und ist darum nach jeder Richtung hin geeigneter, Unruhe und Krankheit im Körper zu beseitigen und normale, ruhige und gesunde Verhältnisse herzustellen. Dem Geschlechtsleben der Menschen ist eben der starke Fleischgenuß verderblich, und eine Rückkehr zu einfacher Pflanzennahrung wäre der Entwicklung dienlicher.

Kennst du so die ungünstige Wirkung der mit der Nahrung eingeführten Reizstoffe, so mußt du ferner bedenken, daß die aus dem Stoffwechselvorgang zurückbleibenden Reste gerade wegen ihres Zerfallcharakters auch nichts anderes als schädliche Reizstoffe sind. Sie müssen den Körper sobald wie möglich verlassen, was aber nur bei einem gesunden Stoffwechsel geschieht. Die Zahl der Menschen, die an Darmträgheit oder Verstopfung leiden, ist sehr groß.

Die Ursache dieses Übels ist also in zu starker Fleischkost bei zu geringer Bewegung zu suchen. Diese wiederum führt

zu nervöser Muskelerschlaffung. Ein geschlechtlicher Mißbrauch in der Jugend hat dann oft später noch eine Darmerschlaffung zur Folge. Mit diesen Ursachen kennen wir zugleich auch die Mittel zu ihrer Beseitigung. Wie notwendig diese ist, geht schon daraus hervor, daß der gefüllte Darm ständig einen mechanischen Druck ausübt, wodurch ebenfalls eine Geschlechtserregung ausgelöst wird. Grobes Brot, Gemüse, Salate und reichlich Obst führen in den meisten Fällen eine gute Darmtätigkeit herbei.

Auch die volle Harnblase steigert auf reflektorischem Wege den Geschlechtsreiz, und namentlich junge Männer haben morgens beim Erwachen öfters Gliederregungen, die mit dem Harndrang zusammenhängen. Ist die Blase dann entleert, so ist in der Regel auch die Erregung verschwunden. Im Hinblick darauf sollten es gerade junge Männer vermeiden, am Abend viel zu trinken. Das Trinken ist ja schon an sich sinnlos, im Kampf gegen jede Sinnlichkeit ist dies aber noch besonders zu beachten.

Den alkoholischen Getränken gegenüber entschließest du dich am besten zu vollkommener Enthaltsamkeit. Bier, Wein, Schnaps, Liköre und dergleichen sind nicht als Nahrungsmittel anzusprechen und werden in bezug auf Nährwert von den allereinfachsten Speisen um vieles übertroffen. Als Reizmittel aber sind jene dem Nervensystem verderblich und dem Geschlechtstrieb gefährlich, und darum ist ihr Genuß am besten zu vermeiden.

Es ist nötig, an dieser Stelle auch einiges über das Bett zu sagen, auf dessen Schuldkonto manches von den sinnlichen Verirrungen zu setzen ist. Mit zunehmender Kultur wurden Unter- und Oberbett und auch die Kissen immer weicher und schmiegsamer. Dadurch wird die Berührung dieser Dinge

mit dem Körper inniger, und das ist angesichts der großen Empfindsamkeit seiner äußeren Nerven nicht unbedenklich. Es entsteht unter dem Federbett eine Wärmestauung, und Wärme steigert ja überall das Empfinden. Wenn nun aus gesteigerter Wärme und äußeren Tastreizen sinnliche Träume entstehen, so geschieht es leicht, daß die Hände die geschlechtlichen Organe berühren und eine Geschlechtserregung unbewußt im Schlafe oder auch bewußt herbeiführen. Mancher junge Mensch wacht plötzlich auf in einem Augenblick, wo der onanistische Akt ganz oder teilweise vollführt ist.

Diese Gefahr ist ganz besonders am Morgen, kurz vor oder nach dem Erwachen, vorhanden, weil, wie bereits erwähnt, die gefüllte Harnblase eine Erregung verursacht und die Bettwärme sinnliche Bilder entstehen läßt. Namentlich ist dann bei nervösen oder sonstwie leidenden Menschen die allgemeine Kraft und in höherem Maße die Willenskraft noch gering. Beide wachsen erst an den Arbeitspflichten des Tages. Gerade in dem Träumen und Hindämmern im Bett nach dem Erwachen liegt etwas sehr Gefährliches, und in diesem Zustand haben sich wohl schon ungezählte Tausende von jungen Menschen von ihrem guten Vorsatz wieder abbringen lassen.

Es gilt deshalb hier, wie bei so vielen Gefahren des Lebens, der Satz: „Principiis absta!" Widerstehe dem Anfang! Wenn du erwacht bist, so erhebe dich kurz entschlossen! Je länger du aber im Dämmerzustand liegen bleibst, desto mehr steigt in dir der sinnliche Trieb an, desto schwächer wird dein Wille, zu widerstehen. Mache es dir vor allem zum eisernen Grundsatz, die Geschlechtsorgane nur dann anzufassen, wenn die Notdurft des Leibes es verlangt! Jedes anderweitige Berühren führt leicht die Erregung her-

bei und wirkt dann wie ein brennender Zunder bei einem Explosionsstoff. Darum widerstehe gerade dem Anfang!

Auch Krankheitserscheinungen mancherlei Art können geschlechtsreizend wirken. Von den schweren Leiden, wie z. B. der Lungenschwindsucht mit ihrer oft verzehrend-fieberhaften Sinnlichkeit, will ich hier nicht sprechen. Wohl aber von örtlichen Störungen in der Geschlechtsgegend, die einen mehr oder weniger heftigen Juckreiz im Gefolge haben. Entweder sind dann Darmparasiten, Würmer im Eingeweide, vorhanden oder handelt es sich um Hautmilben oder Hautleiden. Nicht selten sind diese Erscheinungen auf Unsauberkeit zurückzuführen, weshalb der wohlmeinende Hygieniker immer wieder auf die Notwendigkeit regelmäßigen Badens hinweist. Ein einmaliges Bad in der Woche genügt nicht und allzuwarme Wannenbäder sollten besonders junge Menschen, die über geschlechtliche Erregungen zu klagen haben, meiden. Wenn diese gar zu schwer zu bekämpfen sind, so ist zu empfehlen, allabendlich eine Abwaschung des gesamten Unterleibs einschließlich des unteren Rückens und der Oberschenkel vorzunehmen und dem kalten Wasser bis zu einem Fünftel Kampferspiritus beizumischen. Manchmal haben junge Männer auch über ein Jucken oder Brennen im vorderen Teil des Gliedes zu klagen. In solchen Fällen bade man dieses in reinem kaltem Wasser, wobei die Vorhaut zurückzuziehen und die Eichel freizulegen ist. Dadurch wird dann jener Ausscheidungsstoff, der sich hin und wieder zwischen Vorhaut und Eichel festsetzt und die Geschlechtsnerven reizt, entfernt.

Die vorwiegend sitzende Lebensweise in vielen Berufen führt leicht zu Stockungen des Blutes und der Säfte in den inneren Organen, zur Erschlaffung der Muskeln sowie

der äußeren Haut, weshalb gerade den davon Betroffenen außerhalb ihrer beruflichen Tätigkeit viel Bewegung im Freien anzuraten ist.

Da, lieber Leser, sind wir bei der Frage der Muskelarbeit angelangt, über deren Wichtigkeit noch etliches zu sagen ist.

Das Leben ist eine wunderbare Einheit, und tief im Innern des Organismus, im Chemismus der Gewebe, werden in geheimnisvoller Weise die Kräfte frei, die das Leben zur Entfaltung bringen. Im ewigen Kampf ums Dasein empfing jedes Lebewesen, also auch der Mensch, seine ganz bestimmte Form, seine körperliche und geistige Organisation. Dieser Kampf zog die Kräfte bald hierhin, bald dorthin und hat vor allen Dingen durch die Notwendigkeit der Körperarbeit die Muskeln stark und leistungsfähig gemacht.

Die Entwicklung der vergangenen Jahrzehnte und Jahrhunderte brachte es jedoch mit sich, daß die Muskelarbeit allmählich zurückgedrängt wurde, weil die Entfaltung der Technik und der Wissenschaft immer mehr geistige Kräfte verlangte.

Und namentlich der Jugend, die wegen ihres raschen Wachstums und Stoffwechsels und entsprechend ihrer ganzen Anlage zu körperlicher Bewegung drängt, ist jene Entwicklung gefährlich geworden. Die bei ihr im Innern freiwerdenden Kräfte finden keine Verwendung, keinen Ausweg. Würden sie dagegen in Arbeit des Körpers umgesetzt, so würde dieser dabei stark und kräftig werden. So aber werfen sie sich in das Geschlechtliche, erregen die Sinne und drängen nach dieser Richtung zur Entladung. Mit dem Anwachsen der Onanie wird gleichfalls die Sinnlichkeit gesteigert, so daß die verheerende Wirkung auf Körper und Geist, die mit der Kultur einherschreitet, zu verstehen ist.

Die von vielen Eltern gewünschte Erziehung der Kinder zu geistiger Entwicklung muß darum deren Sinnlichkeit fördern. Und die Freude, die gerade oft Mütter über alle geistige Regsamkeit ihrer Lieblinge empfinden, beruht auf allzugroßer Naivität. Unaufhaltsam werden also solche Kinder der geschlechtlichen Erregung zugetrieben.

Nichts ist daher in unserer Zeit notwendiger, als den Kräftestrom wieder in sein natürliches Bett zurückzulenken, gesunde Lebensbedingungen herzustellen und körperlich zu arbeiten. Wo das jedoch nicht in dem erforderlichen Maße geschehen kann, ist wenigstens in ernster Weise Sport und Gymnastik zu treiben. Der gesunde Instinkt der Jugend hat das übrigens schon erkannt. Und überall bei uns und anderswo begegnet man jetzt der körperlichen Ertüchtigung junger Menschen, sieht man Fuß- und Faustball, Tennisspiel u. a., gibt es Turn- und Sportvereine, die sich sommers wie winters betätigen, die Berg- und Wassersport pflegen. Das ist gut so, und niemand sollte sich davon ausschließen. Ein junger Mensch, der immer zu Hause sitzt und nicht draußen seine Kräfte übt, seine Lungen weitet, hat keine rechte Jugend. Und daß sich gerade unter den Onanisten so häufig die blassen Stillsitzer befinden, beweist die Gefahren der körperlichen Untätigkeit. Ein nationales Erwachen müßte durch das Volk, vor allem durch die Jugend gehen, damit alle mehr von der blaßmachenden Stubenhockerei und vom Kneipenleben loskommen. Das deutsche Volk wurde vor dem Kriege leider immer reicher an Theoretikern und an jenen ästhetischen, saftlosen Dekadenten, die elegant und blasiert über Gott und die Welt räsonierten und überlegen philosophierten, aber selber im Leben nirgendwo einen rechten Platz ausfüllten, sondern nur allerorten die Scheu vor

wahrer Arbeit großzogen. Etwas Großes vermochte ihre ausgelaugte Intelligenz nicht mehr hervorzulocken.

Laß dir durch solch ein blasiertes Gesicht nicht imponieren! Wer zuletzt lacht, lacht am besten. Laß dir aber daran gelegen sein, einen kräftigen, gesunden und elastischen Körper zu gewinnen! Und sparst du deine Geschlechtskraft, so lenkst du sie in alle Organe deines Körpers und schaffst dir auf geheimnisvolle Art ein Leben, das im Alter die Klugheit deiner Jugend segnet.

Vorzügliche Beachtung verdient neben den Wanderungen, die den Körper stärken und den Geist zugleich ablenken und ausfüllen, das Schwimmen. Junge Menschen, deren sinnlicher Trieb sich in den Vordergrund drängt, sollten besonders diesen Sport ausüben, denn das Schwimmen behebt die Blutfülle in den Unterleibsorganen, wodurch oft die geschlechtlichen Erregungen verursacht werden. Auch die sinnlichen Vorstellungen und Träume, die aus solchen Blutstauungen entstehen, werden durch das Schwimmbad energisch beseitigt und durch den niederschlagenden Kältereiz stets für einige Zeit zurückgehalten.

Kaum aber ist etwas von so großem Wert wie das Luftbaden, denn es vereinigt viele Faktoren der Gesundheitspflege und der Nervenstählung in sich und stellt die kraftvollste und unmittelbarste Verwirklichung jenes „Zurück zur Natur!“ dar, das seit Rousseau die allgemeinen Lebensanschauungen immer stärker beherrscht. Sich zeitweilig und regelmäßig zu Hause, im Freien, in abgeschlossenen Luftbädern oder im einsamen Wald der Kleider zu entledigen und den nackten Körper bei guter und schlechter Witterung der Luft aussetzen, das ist eine Klugheit und eine Wohltat zugleich. Und wenn das Luftbad mit tüchtiger Bewegung oder

— wo es geht — mit Schwimmen verbunden wird, dann verscheucht es sicherlich alle die wirren sinnlichen Phantasien, unter denen der blasse Stubenhocker leidet. Der gewaltige Bewegungsdrang der Jugend will und muß sich entladen, denn nur in seiner Betätigung liegt das Geheimnis des Wachstums und der Erstarkung. Wird dagegen alle körperliche Leistung unterbunden, und zwingen Elternhaus und Schule zur Stillsitzerei hinter Büchern, dann stauen sich die Jugendkräfte und entladen sich da, wo krankhafte Reizbarkeit ihnen ein Tor öffnet: in der Geschlechtssphäre. Wenn so die drängenden, aufbauenden und lebengestaltenden Kräfte in der Onanie einen Ausweg gefunden haben, dann verlangt der erschöpfte Organismus nicht mehr nach körperlicher Kraftentladung. Dem erschlafften Körper wird vielmehr das Stillsitzen zum Bedürfnis, und aus dem Onanisten entwickelt sich wohl oft in der Schule der blasse, folgsame Streber, der der Stolz des Lehrers ist, den aber doch das Leben später, wenn er nicht mehr so recht vorwärtskommt, darüber belehrt, daß nicht allein geduldiges Sitzen, sondern in erster Linie Entschlußkraft, Mark und Saft dazu gehören, ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Aber noch besser und richtiger als sportliche Betätigung ist Arbeit, rauhe körperliche Arbeit, denn aller Sport verleitet leicht zu Übertreibungen. Auch lassen manche Sportarten zu oft nichts mehr von ihrem inneren Wert erkennen und sind vielfach nur zum bloßen Schaustück, zur Unterhaltung oder zu einem aufregenden Nervenkitzel geworden.

Der Sport ist sicherlich die notwendige und wohltätige Reaktion gegen Schul-, Schreibstuben- und Fabrikarbeit. Aber der Sportmatador hat viel zu sehr die bewundernden Blicke auf sich gezogen und den Sinn von körperlicher Ar-

beit abgelenkt. Geh darum aufs Land hinaus und betrachte die Arbeit des Bauern! Er bestellt den Acker, und von den Erzeugnissen seiner Arbeit nährt sich das ganze Volk. Ist das nicht wertvoller, als z. B. sechs Tage lang wie ein Besessener im Kreis herumzuradeln, und klüger noch, als dabei zuzusehen?

Im Frühjahr und namentlich im Herbst herrscht auf dem Lande Leutenot. Haben wir Deutschen nicht Hände genug zum Arbeiten? Ei, jawohl! Aber sie stecken in den Hosentaschen und sind manchmal auch — manikürt. Und während der Bauer von Sonnenaufgang an bis spät am Abend in harter Arbeit mit Frau und Kindern und mit den wenigen Kräften, die er bekommen kann, den Reichtum seiner Fluren in den Scheunen birgt, sitzen in der Stadt Tausende im Kaffeehaus, verschlingen die neuesten Sportnachrichten und tragen in sich den glückseligen Gedanken von der „Gesundheit des Sports".

Ja, gewiß ist er gesund! Aber ließe sich nicht ein wenig von all der darauf verwendeten Kraft in ernste Arbeit umwandeln? Sollten wir geschlagenen Deutschen uns nicht eine ganz neue Zukunft bauen? Könnten nicht die jungen Leute der Stadt, zum mindesten in den Ferien, einmal zu den Bauern hinausgehen, um zu arbeiten? Die Arbeit auf dem Lande wäre für die Burschen und Mädchen aller Stände nicht nur gesundheitlich förderlich, sondern auch ein starker Faktor ihrer sozialen Erziehung. (Dieses Problem ist im nationalsozialistischen Deutschland erfreulicher Weise in weitem Umfang inzwischen gelöst. D. H.)

Das deutsche Volk war vor dem Kriege nahe an einer Degeneration. So viele litten und erkrankten durch körperliche Untätigkeit und an nervöser Überreizung. Man schaffte

sich nicht Hunger und Verdauungskraft durch Arbeit, sondern hatte die Mahlzeiten zu einer Hauptaktion erhoben und litt dadurch an zu vielem Essen. Das Geschlechtliche war so zum Ventil geworden, aus dem die krankhafte Spannung entwich. Der geschlechtliche Mißbrauch folgte der körperlichen Untätigkeit und der Unmäßigkeit im Essen und Trinken auf dem Fuße. Aber das ging auf Kosten der Nervenkraft, und wer es sich auch nur einigermaßen leisten konnte, suchte von Zeit zu Zeit ein Sanatorium auf, um — die Zeit weiter totzuschlagen. Das große Heilmittel für Neurastheniker und für all die anderen Leidenden, die Körperarbeit, wollte niemand versuchen. Nannte der Arzt aber die Dinge beim rechten Namen, so drohte ihm der Verlust der Kundschaft.

Nun hat der Krieg uns aus dem Hindämmern aufgeschreckt, uns den Abgrund gezeigt, zu dem wir hintaumelten. Darum soll jetzt ernste und strenge Arbeit uns einen ganz neuen Weg führen. Aus Arbeit und harten Notwendigkeiten entstieg einst die Kraft und erblühte das Leben in tausend Schönheiten. Nachdem dies alles im Schwinden begriffen war, muß die Wiedergeburt durch Arbeit, Einfachheit, Körperstählung und geschlechtliche Reinheit herbeigeführt werden.

Die Menschen haben sich an den Anblick der körperlichen und seelischen Leiden und an das damit verbundene häufige und allgemeine Schmerzgefühl so sehr gewöhnt, daß sie glauben, Schmerz und Krankheit lägen in der Natur der Dinge als ein unvermeidliches und unabwendbares Schicksal. Darum ertragen so viele ihre Leiden entweder in gedankenloser Ergebenheit oder führen Klage über ihr persönliches Unglück. Heftige, impulsive Naturen murren auch

wohl gegen das „Schicksal". Die wenigsten jedoch nur sind es, die bei sich selbst nach den Ursachen ihrer Leiden spähen und — durch Erkenntnis klug geworden — in vorsichtigerer Lebensführung alle Übel vermeiden.

Es ist auch vollkommen klar, daß bei vernünftiger Lebenshaltung die meisten Krankheiten ganz außerhalb der Lebensgesetze des menschlichen Organismus liegen. Haben wir nur ein klein wenig natürlich denken gelernt, so müssen wir erkennen, daß die Natur Gesundheit und Glück gewollt hat, und daß die Irrtümer und Fehler im Leben dem einzelnen schaden und von ihm aus die Gesamtheit angreifen.

Die Verletzung der Naturgesetze — im Geschlechtsleben mehr als anderswo — verwirrt die Wege der Kraft, der Schönheit und des Glückes, die den Menschen von der Natur gewiesen sind, und bringt Krankheit, Schwäche und Tod. Wir Menschen von heute aber haben etwas, was niemand je vor uns besaß: die klare Erkenntnis von den wahren und eigentlichen Ursachen des Verfalls. Und wir sehen mit Entsetzen, wie der Geschlechtsmißbrauch die Kraft der Menschen und der Völker zerstört, und sind deshalb bestrebt, mit allen Mitteln dieser zerstörenden Gewalt zu begegnen. Jene Erkenntnis hat uns auch Hoffnung, Mut und Willen gegeben, und das Leben, das vor uns liegt, steht im Zeichen einer neuen Zeit, in der in einem gesunden Körper wieder eine gesunde Seele wohnen wird.

Zweiter Teil

Der junge Mann und das Weibliche

„Errötend folgt er ihren Spuren
Und ist von ihrem Gruß beglückt.
Das Schönste sucht er auf den Fluren,
Womit er seine Liebe schmückt."

Schiller

Die alten Griechen hatten einen Gott, den sie Janus nannten und den sie sich mit zwei Köpfen vorstellten. Wollten wir Menschen die Liebe als eine Gottheit darstellen, wahrlich, auch sie müßte einen Januskopf haben, denn kein Empfinden gibt es im Leben, das so sehr Glück und Leid, Jubel und Tränen, Freude und Trauer umschließt, das mit so viel stürmenden Hoffnungen beginnt und allzuoft mit bitterer Resignation endet. Heiße, große Jugendsehnsucht auf dem einen Gesicht, begrabene und beweinte Wünsche auf dem andern, das ist der Januskopf der Liebe.

Das Erwachen der Liebe

Um das 15. bis 17. Lebensjahr herum wird aus dem Knaben ein junger Mann mit all den bedeutsamen, einen ausgesprochenen Geschlechtscharakter tragenden Veränderungen. Der Körper erfährt in seinem Knochenbau ein rasches, oft schußweises Wachstum, dem die Muskelfülle nicht immer zu folgen vermag. Es gibt dies dann der Gestalt jene merkwürdige Eckigkeit und Unbeholfenheit, die uns den Jüngling in den „Flegeljahren" manchmal so lächerlich

ungeschickt erscheinen lassen. Auf der Oberlippe zeigt sich der erste Bartflaum, die sexuellen Organe entwickeln sich stärker, es mehren sich die Schamhaare, die Stimme verliert ihren kindlichen Klang; sie „bricht" und gewinnt den dunklen, oft rauhen Timber, aus dem man den „Stimmbruch" eine Zeitlang deutlich heraushört.

Dieser ganzen äußeren Entwicklung entspricht auch die innere. Denn das geistige Leben wird beeinflußt und gespeist von gewissen Absonderungen der Keimdrüsen, die in dieser Zeit lebhafter zu arbeiten begonnen haben. Das Geschlechtsgefühl ist nun nicht mehr bloß auf das Körperliche beschränkt, sondern wird reicher an plastischen Vorstellungen. In demselben Maße nämlich, in dem sich das eigentlich Männliche in der geschilderten Weise ausprägt, stellt sich der ganze Organismus auf das Weibliche ein, denn beide bilden im kosmischen Geschehen eine gewaltige Polarität, aus der das weltenbewegende Wunder der Liebe entspringt. Jeder Pol sucht eben seinen Gegenpol, und alle die feinen und starken Ausstrahlungen beim Manne suchen und finden das Weibliche, das sie anziehen und mit dem sie sich zu verschmelzen trachten. So gewinnt dieses eine gewisse Herrschaft über das Männliche, das sich — gebändigt durch unklare sinnliche Wünsche — dieser Herrschaft gern beugt, ja sich manche „süße Tyrannei" eines jungen Mädchens gefallen läßt und aus Liebe und Ritterlichkeit zu jedem Dienst und — jeder Torheit fähig ist.

Das ist etwa so die Zeit der Tanzstunden. Eine kleine Welt für sich, deren glückliches Hoffen nie wiederkehrt. Je stärker und unklarer diese männliche Sehnsucht ist, desto verlegener und ungeschickter kann der sonst so ruhige und sichere junge Mann werden, wenn in der Gesellschaft ein

junges Mädchen all seinen überschwenglichen Gefühlen ein naheliegendes Ziel gibt. Dann ist es mit der Ruhe vorbei. Er möchte den allerbesten Eindruck machen, die Ritterlichkeit in Person sein, glaubt sich von allen Anwesenden beobachtet und will sich doch um alles in der Welt vor seiner „Angebetenen" keine gesellschaftliche Blöße geben. Das geringste Mißgeschick bringt ihn in unglaubliche Verwirrung. Er steckt das Tischtuch als Serviette ins Knopfloch, schüttet seiner Dame die Suppe aufs Kleid, wirft einen Stuhl um oder sucht verzweifelt nach einem Gesprächsthema.

Das Liebesspiel hat begonnen und zeitigt alle die grotesken Verlegenheiten, die das Weibliche in der Seele des jungen Mannes anrichtet, dessen erwachte Geschlechtlichkeit sich in dieser neuen Welt noch nicht zurechtzufinden weiß.

Das Weibliche ergreift immer mehr Besitz von seinem Denken und Fühlen. Es schärft auf der Straße und in der Gesellschaft seine Augen für Jugend, Schönheit und Grazie. Auch dringt es in seine Träume ein, und während der gesunde, wohlerzogene Jüngling die Schönheit dieser Jugendjahre nicht ihres idealen Gewandes entkleidet und die Poesie der jungen Liebe nicht durch sexuelle Gier vernichtet, kämpfen viele — und namentlich solche, die den onanistischen Geschlechtserregungen verfallen sind — mit sexuellen Vorstellungen. Und wo bei dem einen die ersten Regungen der Liebe zugleich seinen männlichen Stolz und seine sittliche Selbstachtung wecken und ihm die Liebe zur Waffe gegen eine unreine Verirrung wird, gerät der andere noch tiefer in die Gewalt des krankhaften Triebes.

Hier finden der zügelnde Wille und die Klugheit einer gesunden Lebensführung ein dankbares Feld, zumal da es sich darum handelt, jene nächtlichen automatischen Samenergüsse,

die sogenannten Pollutionen, in ihren physiologischen Grenzen zu halten.

Manch einer erschrickt auch, wenn er in der Nacht oder am Morgen einen Samenverlust feststellt, der durch eine mehr oder weniger starke Erregung oder durch sinnliche Träume hervorgerufen worden war. Den Unwissenden und Ängstlichen mag gesagt sein, daß die Pollutionen an sich nichts Krankhaftes, sondern eine normale Erscheinung sind, wenn sie sich etwa alle 10 bis 20 Tage einstellen. Bei häufigerem Auftreten und besonders dann, wenn der Pollution am nächsten Tage Schlaffheit, Übelkeit, blasses Aussehen, Kopfschmerz, Kreuzschmerzen und dergleichen folgen, haben wir es mit nervöser Schwäche zu tun, oder der Samenerguß war durch einen äußerlichen oder innerlichen Reiz, jedenfalls aber durch einen Fehler in der Lebensführung, herbeigeführt worden. In solchen Fällen wirst du gut tun, lieber Freund, alle die Ratschläge zu befolgen, die ich schon zur Heilung der Onanie gegeben habe, und insbesondere die Abendmahlzeit nicht nach 18 Uhr einnehmen und sie nur aus Brot und Früchten bestehen lassen.

Wenn es möglich wäre, alle Menschen wieder zu einer gesunden und einfachen Lebensweise zurückzuführen, so würden wahrscheinlich die Pollutionen entweder gänzlich verschwinden oder aber auf ein geringes Maß zurückgehen. Denn sie hängen wohl mit der nervös gesteigerten Erregbarkeit des Lendenmarkes, mit körperlicher Untätigkeit und mit einer falschen Ernährung weit mehr zusammen, als man ahnt. Wenn aber schon ein geschlechtlicher Vorgang wie die Pollution durch die Ernährung beeinflußt wird und gleichzeitig mit ihr geändert werden kann, so ist die Behauptung, er sei normal, mindestens sehr gewagt.

Keinesfalls aber läßt sich aus derartigen Erscheinungen die Anschauung herleiten, daß nun der Organismus reif sei für die Fortpflanzung, und daß die Geschlechtsbetätigung für den jungen Mann ein persönliches Recht und eine gesundheitliche Forderung sei.

Die Sittlichkeitsfrage

Wir haben schon im Vorhergehenden die „Sittlichkeitsfrage" gestreift. Denn der Begriff des „Sittlichen" hat sich stillschweigend dem Geschlechtlichen angeschlossen.

Die Frage der Sittlichkeit beschäftigt sich ja im wesentlichen damit, ob es einem Manne erlaubt sei, vor der Ehe und in noch jugendlichem Alter geschlechtliche Beziehungen zu unterhalten.

Eine Frage, die durchaus neueren Datums ist. Denn erstens waren früher die sittlichen Anschauungen strenger, zweitens hat die Gesellschaft von heute auch in der sexualmoralischen Frage die soziale und sittliche Kritik über das herrschende gedankenlose Sichgehenlassen gestellt, und drittens ist gerade mit dem Erwachen dieses kritischen Geistes jener eigenwillige Individualismus großgezogen worden, der über die Rechte der Persönlichkeit hinaus auch die Ungebundenheit des Trieblebens mit „Individualität" und anderen Phrasen verteidigt, die sozialen Wurzelungen lockert und dieses ganze philosophische Gedankenspiel nur inszeniert, um insbesondere dem vorehelichen Geschlechtsleben eine unbeschränkte Freiheit zu verschaffen.

Beiläufig gesagt: nur dem männlichen, nicht dem weiblichen Geschlechtsleben. Denn daß das junge Mädchen vor der Ehe keusch zu leben habe, ist eine so verbriefte und tiefempfundene sittliche Forderung, daß sich ein Sturm erhob,

als die Frauenbewegung auch diese Schranke zu durchbrechen suchte. Nicht nur tiefe und bedeutsame biologische Gründe, sondern schlechterdings der sexuelle Egoismus des Mannes verlangten es nämlich, daß das junge Mädchen vor der Ehe seine Jungfräulichkeit bewahre.

Der gleiche Sturm der Verwunderung und Entrüstung erhob sich, als vor mehreren Jahrzehnten in der Öffentlichkeit klipp und klar gesagt wurde, daß es auch für den Mann die sittliche Forderung der vorehelichen Enthaltsamkeit gäbe.

Das traf die gedankenlosen Gehirne wie ein scharfer Sonnenstrahl, der die Augen blendet. Bis dahin hatte der Mann dasselbe getan, was er noch heute mit der gleichen Selbstverständlichkeit tut: er hatte jede sich bietende Gelegenheit zum Geschlechtsgenuß benutzt.

Jene Forderung der Enthaltsamkeit für junge Männer war übrigens durchaus nicht neu. Die christliche Religion sowie andere Kulte hatten sie aufgestellt. Nur war die Gedankenlosigkeit des Alltags allmählich über das unerschütterliche Gefüge ethischer Grundgedanken hinweggewuchert. Da fiel die Erstaufführung des Björnsonschen Dramas „Der Handschuh" durch die Berliner „Freie Bühne" im Jahre 1889 wie ein Funke ins Pulverfaß. Die Heldin dieses Dramas, Svava, erfährt, daß ihr Bräutigam früher schon Geschlechtsverkehr mit einem Mädchen hatte, und sagt sich von ihm los. In der reichen literarischen Nachfolge, die diese Arbeit bekam, finden wir den gleichen Gedankengang namentlich in „Vera — Eine für viele".

Der starke und imponierende Björnson hatte sich also selbst zum Wortführer dieser geschlechts-moralischen Forderung gemacht und sie in den Brennpunkt des allgemeinen Interesses gerückt. Die Presse griff denn auch jenen —

„Handschuh" wie ein Mann auf, teils mit Hohnlachen und dem zeternden Wortschwall einer angstvollen Verteidigung, teils aber mit wohlwollender Zustimmung.

Genug, der Stein war ins Rollen gekommen, und Björnson selbst sorgte dafür, daß die Sache zumindest in den skandinavischen Ländern nicht so bald zum Stillstand kam. Man erinnert sich seiner eindrucksvollen, faszinierenden Persönlichkeit, die überall den strengen Sittlichkeitsgedanken, die monogamische Ehe, in glänzender Rede gegen jede geschlechtliche Lauheit, gegen jedes psychologisch oder philosophisch umschleierte Triebleben verteidigte.

Zur selben Zeit begann auch die Wissenschaft, die bis dahin scheu und ängstlich dieses Gebiet gemieden hatte, sich aus biologischen und medizinischen Gründen doch damit zu befassen. Die Geschlechtswissenschaft (Sexuologie) spürte den geheimnisvollen Gesetzen dieser menschlichen Leidenschaft nach, um alle Zusammenhänge zu ergründen. Und mit einem Male erkannte man klarer als früher die ungeheuren gesundheitlichen Schäden, die das gedankenlose vielweiberische (polygamische) Geschlechtsleben des Mannes angerichtet hatte. Man fand den Einfluß alles Geschlechtlichen auf die Erziehung, auf alle sozialen Belange, auf die Vererbung, auf Lebensgestaltung und Lebensglück, und es war wie ein jähes Erwachen, das den erschreckenden Eindruck davon in zahllosen Schriften festhalten zu wollen schien.

Und was bis dahin nie und nirgendwo geschehen war: die Frauen hatten aufgehorcht. Sie, die in der allgemeinen Komödie der Prüderie die stummen Zuschauer waren, gelangten mit einem Male zu der Erkenntnis, daß es eine empörende Ungerechtigkeit sei, wenn der Mann vom Weibe voreheliche Enthaltsamkeit verlange, während er sich selbst

doch zu gleicher Zeit recht munter amüsiere und der Frau als Dank für ihre sittliche Bewahrung schließlich eine — Geschlechtskrankheit als Morgengabe in die Ehe mitbringe.

Wir stehen ja noch heute vor der Tatsache, daß junge Männer, wenn sie die Schule oder das Elternhaus verlassen haben, oft ohne alle Gewissensbisse von den sich bietenden Gelegenheiten zum Geschlechtsverkehr Gebrauch machen, ohne der herrschenden moralischen und sozialen Gesetze zu gedenken. Denn die Beurteilung eines Triebes, der über den Einzelmenschen hinaus soziale Folgen hat, darf sich keineswegs in den Wünschen und Rechten des Individuums erschöpfen, sondern muß notwendigerweise auch sozial sein. Die tiefsitzende Inkonsequenz beginnt aber schon mit der Forderung der Keuschheit für junge Mädchen. Und die sozialen und mehr noch die sittlichen Zwiespalte fallen zusammen mit der gesellschaftlichen und seelischen Verwirrung, die ein Mann im Leben eines Weibes anrichtet, wenn es der Gegenstand seiner geschlechtlichen Wünsche geworden ist.

Geschlechtsleben und körperliche Entwicklung

Den Geschlechtsverkehr der Jugend mit den Forderungen der Gesundheit zu rechtfertigen, ist eine jener sophistischen Ungereimtheiten, die nur da entstehen, wo die erotischen Wünsche das Gewissen zum Schweigen bringen wollen.

Es gibt gegenwärtig wenige Fragen, bei deren Beantwortung so heftige Widersprüche herrschen, wie die des Nutzens oder des Schadens der vorehelichen Geschlechtsenthaltsamkeit. Aber selbst wenn sich die Wissenschaft zugunsten der — Frivolität entscheidet und Fälle von Schädigungen durch Enthaltsamkeit bei der Jugend aufzählt, so muß sie doch einer dadurch möglichen degenerativen Entwicklung

Rechnung tragen. Sie muß ferner in Betracht ziehen, daß die Kultur weit von den physiologischen Gesetzen der menschlichen Natur abgerückt ist und daß durch geschlechtlichen Mißbrauch, durch die Raffiniertheit und Grenzenlosigkeit in der Ernährung sowie durch körperliche Untätigkeit eine sexualnervöse Reizbarkeit gezüchtet wurde, die das ordnende Urteil trübt. Was aber ein sinnlich gesteigerter Organismus verlangt, das darf die Wissenschaft nicht als ein allgemeines Recht hinstellen. Erkennt man, daß sich ein Trieb durch Mißbrauch im Organismus in den Vordergrund drängte, so muß man den Begriff des „Natürlichen" an diesem Trieb arg beschneiden. Und selbst wenn man, ohne der mißbräuchlichen Steigerung zu gedenken, den Trieb mit Recht „natürlich" nennt, so vermag man ihn doch in keiner Weise von den seelischen, sittlichen und sozialen Kräften zu trennen, die das Wohl der menschlichen Gemeinschaft und ihre Entwicklung bedingen. Wird aber der Geschlechtstrieb rein körperlich gezüchtet, so bringt er das Menschengeschlecht rückwärts, nicht vorwärts.

Wenn ein Mensch ißt und dabei den Zweck des Essens vergißt und zur Eßgier gelangt, wenn er trinkt, nicht weil der Körper Flüssigkeit verlangt, sondern weil er der Leidenschaft des Trinkens verfallen ist, so werden seine geistigen Kräfte in demselben Maße schwinden, in dem sich die körperliche Sucht steigert. So bedeutet auch der unerlaubte Geschlechtsverkehr der Jugend, eben weil er soziale und sittliche Kräfte nicht auslöst, eine Hemmung der geistigen und charakterlichen Entwicklung.

Daß die geschlechtlichen Erschütterungen und die Samenverluste einen noch nicht ausgereiften Organismus in seiner Entwicklung hemmen, ist eine Tatsache. Schon ohne jeden

wissenschaftlichen Beweis ist zu begreifen, wie wertvoll jene geheimnisvollen Lebensstoffe sind, die dem Geist so viel Spannung und der Seele einen so großen Gefühlsreichtum verleihen. Diese Stoffe, die immer wieder neues Leben erzeugen, sind nicht nur Ursubstanz des Lebens selbst, sondern zugleich auch seine allerfeinste Blüte. Darum entspricht es großer Klugheit, wenn die Jugend dazu angehalten wird, zunächst den eigenen Organismus sich bestmöglich entwickeln zu lassen, bevor sie im bloßen Geschlechtsgenuß ihre Kräfte sinnlos vergeudet.

An den Erscheinungen, die mit der Geschlechtsreife (Pubertät) einhergehen, erkennen wir die treibende und gestaltende Kraft jener Lebensstoffe. Was späterhin das neue Leben formt, das gibt einige Jahre vorher der Stimme ihren tiefen Vollklang, das treibt den Bart als ein Zeichen der Mannheit, das verschafft dem Charakter seine Festigkeit und dem Geiste Stolz und Kühnheit. Entfernen wir die Keimdrüsen (Kastration), so hört diese ganze Entwicklung ins Männliche mit einem Male auf. Die treibenden Kräfte sind dann unterbunden, die Stimme bleibt dünn, der Bart wächst nicht, der Charakter wird weichlich, ängstlich, tatenlos oder verschlagen.

Es mag darüber zu streiten sein, ob dem häufigen Samenverlust allein die Schäden, von denen die Rede war, zugeschrieben werden müssen. Keinesfalls dürfen wir aber die gewaltige Erschütterung vergessen, die der Organismus durch die Geschlechtserregung erleidet. Wird sie schon in der Jugend, noch ehe der Gesamtbau des Körpers seine normale Kraft und Festigkeit erlangt hat, verursacht, und wiederholt sie sich immer wieder, so verlieren dadurch die erregten Nerven, die gar zu oft ausgedehnten Blutgefäße, das in Mit-

leidenschaft gezogene Herz und die zuweilen krampfhaft angespannten Muskeln leicht ihre Fähigkeit, zu vollkommener Ruhe zurückzukehren. Alles erschlafft, wodurch eine leidige Widerstandsunfähigkeit und Empfindlichkeit hervorgerufen werden. Und in demselben Maße, in dem die Kraft und die Energie für ernste Arbeit verloren gehen, bemächtigt sich des Organismus eine lüsterne Träumerei, die sogar am Tage das Geschlechtliche umkreist und gewissermaßen mit angehaltenem Atem auf der Lauer liegt, um es gierig einzusaugen und selbst das Harmlose im Gespräch, im Leben, in Büchern und Bildwerken damit zu verbinden. Dann zehrt die Sinnlichkeit von der körperlichen und geistigen Kraft und es erlahmt meist jeder Widerstand, der die gefährliche Wucherung einzudämmen in der Lage wäre.

Ich habe dir klargelegt, daß eine anscheinende Geschlechtsreife sehr wohl auf frühzeitiger Triebsteigerung beruhen kann, die sich als nervöse Anlage genau so erblich überträgt wie irgendeine Krankheit. Ferner habe ich festgestellt, daß Pollutionen eine recht zweifelhafte Erscheinung sind, daß diese bei starken und gesunden Männern wenig oder gar nicht vorkommen, daß dagegen oft schwächliche und nervöse Jünglinge mit häufigen Pollutionen zu kämpfen haben. Ja, es ist möglich, daß sie erst durch Onanie hervorgelockt werden. Und schließlich habe ich dich darauf aufmerksam gemacht, daß die Jahre der Geschlechtsreife beileibe nicht die Rechte geschlechtlicher Betätigung mit sich bringen, sondern daß durch die Steigerung der Samenerzeugung und der inneren Absonderungen dem Körper die geschmeidige, jugendliche Kraft und Biegsamkeit, dem Geist die Frische und die Fähigkeit schnellen Erfassens und der Seele Tiefe und Wärme verliehen werden sollen.

Es mag darum als Grundsatz gelten, vor vollendetem Längenwachstum alle sexuellen Kräfte zu sparen.

Alle Sportsleute, die sich für Höchstleistungen vorbereiten, müssen darum Geschlechtsenthaltsamkeit beobachten, Ja, diese ist ein ganz besonderes Erfordernis eines erfolgversprechenden „Trainings". Daran erkennen wir die Richtigkeit von der Umwandlung der Kräfte im Organismus, und es darf als sicher gelten, daß die geschlechtliche Selbstzucht vor allem Ausdauer schafft und jenen äußersten Willen weckt, der bei besonderen Leistungen den Ausschlag gibt.

Sind aber nicht auch die Jahre der Jugend eine Art Training, eine Vorbereitungszeit fürs spätere Leben? Sollte die Jugend nicht von sich aus großen Wert darauf legen müssen, alle die Kräfte zu sparen, deren Besitz die Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist? Und wenn schon die Eltern alle Nahrungssorgen auf sich nehmen, nur damit sich die Kräfte der Jugend nicht zwischen Entwicklung und Daseinskampf erschöpfen, hat dann die Jugend ein Recht, diese Kräfte in der Geschlechtslust zu vergeuden?

Die Spannung, die durch Enthaltsamkeit erzeugt wird, ist Triebkraft und hat sowohl hohen kulturellen wie lebensteigernden Wert. Und nichts ist sicherer, als daß die Geschlechtsenthaltsamkeit der Jugend und die Mäßigkeit der Erwachsenen nicht nur für den einzelnen Sinn und praktische Bedeutung haben, sondern vielmehr für ein ganzes Volk von einschneidendem Wert sind. Dies mögen heute besonders wir Deutschen uns für den mühsamen Aufstieg, der für die nächsten Jahrhunderte unserem Volke bevorsteht, merken.

Die Geschlechtsehre

Freilich wird ja ein junger Mann, wenn er ins Leben hinaustritt, in einen argen Zwiespalt gebracht. Der Knabe reift zum Mann, und diese „Männlichkeit" ist infolge einer geschmacklosen Überlieferung leider gar zu sehr aus geschlechtlicher Abenteuerei und Renommiererei zusammengesetzt. Wer ein „Mann" sein will, glaubt, etwas erlebt haben zu müssen, und sieht dann mit Überlegenheit und Spott auf jüngere Kameraden herab, die noch einen Rest von Schamgefühl aus den Erziehungsjahren in sich tragen. Doch diese Großsprecherei und der Spott der Älteren verwirren den Jüngeren. Zwar weiß dieser ganz gut, wie ein anständiger Mensch zu handeln hat, aber er ist noch ohne innere Festigkeit. Und durch die dauernden Verlockungen und die spöttelnden Angriffe wird schließlich sein Gewissen zum Schweigen gebracht. Ja, in seinem dumpfen, ungezügelten Geschlechtstrieb setzt er sich über Dinge hinweg, die er in normalem Zustand als häßlich, abstoßend und empörend empfinden würde.

Darin liegt gerade das Verwerfliche, daß einer, der eine Dummheit machen will, gern einen Genossen sucht, denn eine gemeinsam begangene Dummheit erstickt einen etwaigen Vorwurf im Keime. Und so holt sich denn die Jugend den Beweis ihrer „Männlichkeit" — bei der Dirne.

Wie ist es doch sonderbar, daß ein junger Mann, wenn er kaum ins Leben getreten ist, sein Inneres mit einem Geheimnis beschwert, das ihn mit seiner gesamten Erziehung in Widerspruch bringt. Ein Geheimnis, dessen er sich —

würde es offenbar — vor aller Welt schämen müßte. Ja, er schämte sich schon, indem er scheu und angstvoll, damit er um alles in der Welt nicht gesehen würde, das geheimnisvolle Haus umschlich und darin in einem günstigen Augenblick verschwand. Wäre nicht sein Stolz durch die seruelle Spannung geschwunden, so müßte sich die Tatsache des bezahlten Geschlechtsgenusses seinem Bewußtsein in ihrer ganzen Widerlichkeit aufdrängen. Ein Weib, das zum Objekt der Sinnlichkeit r-beliebiger Männer herabgesunken ist, kann doch wohl kaum noch für einen feinempfindenden Mann verlockend sein. Was junge Männer frühzeitig zu geschlechtlichen Verbindungen treibt, sind ja auch bei aller Sinnlichkeit im Grunde doch nur die Sehnsucht nach Liebe und das urewige Rätsel Weib. Aber alle die knospenden Empfindungen, die in der Ehe zu mannhafter Liebe ausreifen sollen, werden durch das voreheliche Triebleben in den Schmutz gezogen. Daher die verkümmerte Empfindungswelt so vieler Männer, die ihre Lebenspoesie verloren haben. Wünsche, Träume und Sehnsucht dürfen eben nicht durch eine häßliche Wirklichkeit zerstört werden.

Die Geschlechtsbeziehungen vor der Ehe haben sich so ungeheuer ausgedehnt, daß viele in ihnen eine Art von normaler Vorschule für die Ehe erblicken. Wie riesenweit ist aber der Abstand zwischen Bordell und Familie, zwischen der Dirne und der Mutter, zwischen bezahltem Geschlechtsgenuß und der Liebe zweier Menschen! Kann dies Gemisch von Lüsternheit und sittlicher Erniedrigung, das jedes Dirnenleben durchzieht, die richtige Vorbereitung für die Ehe sein, in der das Glück der Gatten und das Wohl der Kinder doch einzig und allein aus Kraft und Reinheit kommen können?

Man spricht viel und gern von dem Kampf, den die vor-

eheliche Geschlechtsentsagung mit sich bringe, der jedoch meist durch die erste beste Dirne beendet wird. Aber ist es denn gut, ihn so rasch zu beenden? Ist nicht der Kampf die treibende Kraft aller Entwicklung? Weckt er nicht alle verborgenen Kräfte? Wer dabei die Flinte ins Korn wirft, ist ein Feigling. Der bezahlte, bequeme Geschlechtsgenuß vor der Ehe, dem sich junge Männer und hie und da auch junge Mädchen hingeben, schadet der Ehe und den Kindern, denn er nimmt dem Leben und dem Geschlechtsgefühl beizeiten die Hochspannung. Er befriedigt die Wünsche, raubt alle Illusionen und tötet die Sehnsucht. Enthaltsamkeit dagegen gibt biologische Spannung, deren Fehlen man später den Kindern vom Gesicht ablesen kann.

Wie bildet sich denn ein Charakter? Doch nur in der Entsagung und im Kampf mit sich selbst. Und worin besteht überhaupt ein Charakter? Doch nur darin, daß ein Mensch seine tierische Triebwelt unter die Herrschaft seiner sittlichen Erkenntnis bringt, dieser mit festem Willen folgt und sich dadurch Selbstachtung und Selbstvertrauen erwirbt.

Tausende sagen: „Es ist unmöglich, den Geschlechtstrieb zu bändigen!" Aber wie viele von ihnen haben es denn ehrlich versucht? Sind nicht die meisten schon bei der allerersten Versuchung umgefallen? Sie haben die Geschlechtserregung kennengelernt und ihre Phantasie mit Sinnlichkeit erfüllt. Das Nervensystem ist einem Gesetz der Periodizität unterworfen, wonach sich Erregungen periodisch wiederholen, was den Kampf zunächst so schwer macht. Und wie den Magenkranken das sich gewohnheitsmäßig dreimal täglich einstellende Hungergefühl quält und seine Heilung stört, so meldet sich beim sinnlichen Menschen im Hirn und im Lendenmark das gewohnte Geschlechtsgefühl, und dem Bewußtsein wird

der alberne und gefährliche Satz aufgedrückt: „Ich kann den Trieb nicht bändigen!“ — Wer freilich den Kampf schon aufgibt, ehe er ihn überhaupt begonnen hat, kennt seine Kräfte nicht! Dränge deine Gefühle erst ein wenig zurück, siege zunächst einmal, dann noch einmal, und es wächst sowohl dein Vertrauen zu dir selbst wie die Kraft in dir, und du wirst künftig immer leichter siegen.

Wenn es sein kann, so bespricht dich mit den Eltern, mit deinem Lehrer oder mit einem guten Freund! Sei nicht wie jene, die im geheimen sündigen, und die Nase rümpfen, wenn ein Wort über das Geschlechtliche gesprochen wird! Denn ein offenes Wort an rechter Stelle hat schon oft befreiend gewirkt; es entreißt junge Menschen der schwülen Phantasiearbeit. Betrachte immer das Geschlechtliche als eine besondere Kraft, dich selbst ebenso, und frage dich: „Wer von uns beiden soll herrschen, ich oder du?“

Du mußt herrschen, immer und allewege!

Schäme dich nicht des Triebes, und sei niemals niedergeschlagen im Kampf gegen ihn! Alles Leben entspringt dem Liebeswillen. Aber die Zeugung ist nicht die alleinige Lösung dieses Ewigkeitsrätsels. Eine ununterbrochene Neuzeugung im Einzelorganismus ist es, die wir vor allem diesem Triebe verdanken. Der geheimnisvolle Quell der inneren Zeugungsorgane entsendet in Körper und Geist Stoffe, die als Spannkräfte wirken. Wir verstehen jetzt sehr wohl, warum der ganze Lebenslauf mit dem Geschlechtsleben in der Jugend zusammenhängt, warum die Sparsamkeit dabei einen Gewinn für das spätere Leben bringt. Nicht nur für unser kleines, eigenes Leben — nein, die ganze Menschheit trinkt ihre Verjüngung aus diesem Born, und jeder Einzelmensch ist zum Sachwalter der Gesundheit

und der Würde der Menschheit bestellt, weil jeder einen Teil der kosmischen Liebeskraft in sich trägt.

Der Augenblick, der Mann und Weib in der Liebeserschütterung vereinigt, erzeugt ein neues Leben. Aber nicht er allein ist von entscheidender Bedeutung, sondern alles, was Vater und Mutter in ihrem Leben waren und taten. Davon hängen also Kraft und Gesundheit des Kindes ab. Sollte dies nicht schon lange vor der Ehe dem Triebe Zügel anlegen, damit nicht durch ihn die Kraft vergeudet wird, die dem Kinde einst gehören soll?

Wer sein Kind anschaut und allerlei Schwächen bei ihm wahrnimmt, muß der nicht niedergedrückt werden, wenn er sich selbst daran schuldig weiß? Und wer an seinen Kindern häßliche Züge, Lüsternheit und Verirrungen bemerkt, muß der nicht entsetzt sein, wenn er weiß, daß damit nur seine eigene Jugend wieder heraufsteigt? Denn es vererben sich nicht nur Kraft, sondern auch Schwäche, nicht nur Körperliches, sondern auch Geistiges, nicht nur reines Empfinden, sondern auch Charakterlosigkeit und Ausschweifung. Darum sei gut, handle gut, damit auch dein Kind gut sei und gut handle! Erniedrige dich nicht zum Tier, sondern sei eingedenk, daß Gott den Menschen zum Herrn über alles Tierische eingesetzt hat! Ein Grundsatz, ein göttliches Gebot herrschen in der Welt, und es ist dem Menschen geboten, alle seine Triebe geistig und seelisch zu durchtränken. Erkennst du das, so wird das Geschlechtliche dir zur Lebensschönheit dienen.

Stähle darum die sittliche Kraft deiner Jugend durch Entsagung! Je weniger du den Geschlechtstrieb in dir aufkommen lässest, desto mehr verliert er das körperlich Aufdring-

liche, desto mehr verschmilzt er mit deiner Seele, deinem ganzen Menschen. Und mehr und mehr wirst du dann zu jenen gehören, deren körperliche Liebe allein aus dem Wunderborn der Seele quillt.

Und du wirst Achtung vor der Frau und vor allem Weiblichen haben. Denn die Welt ist immer so, wie wir sie sehen. Siehst du sie gut, so ist sie es auch. Siehst du sie schlecht, so ist sie schlecht.

Wer nur zur Befriedigung seiner Sinnlichkeit den Spuren des Weibes folgt, kennt nicht den wunderbaren Einklang zweier Seelen, die bei ihrer Liebe unbewußt den Willen zum Guten, die große, allumfassende Menschenliebe in sich tragen. Welch einer Welt von Schönheit verschließt sich darum mancher Mensch, weil die sinnliche Schwerfälligkeit seines Körpers ihm den geistigen Flug verwehrt! Wie manche Seele hat schon durch diese rohen Geschlechtsverbindungen Schaden gelitten! Nur ein gieriger Körper ist geblieben, in dem alles Zarte und Schöne, alles Weiche und Feine restlos erstickt wurde.

„Ist denn wirklich die Geschlechtsehre des Mannes eine andere als die des Weibes?" fragt Vera u. a. in „Eine für viele". Weiter: „Ist die Notwendigkeit der geschlechtlichen Befriedigung in den jungen Jahren nicht ein wohlorganisierter Schwindel? Kann die Keuschheit je so furchtbare, leben- und glückzerstörende Krankheiten nach sich ziehen wie die Unkeuschheit?" Und weiter: „Der Mann verlangt von dem Mädchen seiner Wahl nicht Keuschheit allein, sondern auch einen unbefleckten Ruf. Mit Recht! Und die Frau soll ihren Gatten mit Straßendirnen teilen? Sie soll die Schmerzen der Mutterschaft tragen, mit dem furchtbaren Bewußtsein, daß der Vater ihrer Kinder in ge-

kauften Umarmungen seine Jugendkraft vergeudete — sich nicht scheute vor Schmutz, vor der Ansteckungsgefahr ekelhafter Krankheiten, in gemeiner Sinnlichkeit seine Reinheit fortwarf ... der Vater ihrer Kinder — sage ich." —

Dieses Verabuch war trotz seinen Härten wie eine Fanfare, die eine neue Zeit und eine neue Menschheit ankündete. Und die sittlichen Forderungen, die allein den Menschen durch ein reines Geschlechtsleben eine feste Grundlage ihres Glückes geben, haben sich seitdem immer mehr durchzusetzen vermocht.

Ein Leben ist jedoch noch nicht verloren, weil es in der Jugend nicht rein und voll Schönheit war. Ja, mancher Charakter formte sich wohl erst aus trüben Erinnerungen, aus Fehl und Schuld. Aber den meisten hat dennoch der Dirnengeist die Jugend vergiftet, denn für ihre Seelenweichheit ist das Geschlechtsabenteuer ein starker Eindruck, in seiner rohen Sinnlichkeit vielleicht stärker als das, was später ein reines, liebendes Weib gibt. Und von all den Häßlichkeiten der bezahlten Liebe wird etwas ins Erinnern eingefügt, das sich später vor die blühende Schönheit schiebt, die nur die wahre Liebe bringt.

Zwar leben wir in einer Zeit sittlicher Neuordnung. Und ehe sich aus dem Streit der Meinungen das feste Gefüge einer neuen, gerechteren Moral bildet, wird großherziges Verzeihen, auch durch die Frau, dem Manne den Weg ebnen, um von den Geschlechtsirrtümern der Jugend zur Reinheit der Ehe zu gelangen. Wie groß ist aber der Jammer so vieler Frauen, deren Männer das heilige Treueversprechen gebrochen haben, nur weil die Erinnerung an Dirnen wie Unkraut, wie eine böse Krankheit der Phantasie in ihnen fortwucherte, bis sich der ganze Schmutz von Untreue und sitt-

licher Verlumpung auf die Ehe wirft und sie zerstört! Dieses rein körperliche, geschlechtliche Veränderungsbedürfnis hat sich der Mann bei wechselnden Dirnen und infolge der gehabten „Verhältnisse" angezüchtet.

Wer aber festigt dem Weibe den Begriff der Treue, wenn es als Mädchen einmal in dieses, ein andermal in jenes Mannes Händen war? Die geschlechtliche Treulosigkeit vor der Ehe ist eben in allen Fällen für den Treuebegriff der ehelichen Gemeinschaft ein allzumorsches Fundament. Denn Einehe (Monogamie) ist das Gesetz des Weiblichen, ist der Unterbau der Ehe überhaupt, ohne die eine sittliche Grundlage der Erziehung nicht gegeben ist. Und Professor Albert Heim, Zürich, sagt: „Der monogamische Instinkt ist von der Natur gezüchtet. Bricht ihn die Menschheit im ganzen und immer wieder, so bricht sie mit ihm zusammen."

Je willenloser sich ein Mensch dem Geschlechtsempfinden hingibt, desto mehr ist er Sklave seiner unsauberen Erinnerungen geworden. Will er diese auslöschen, so braucht's schon eines sehr mannhaften Entschlusses: „Bis hierher — und nicht weiter!"

Wer so ein neues Leben mit dem festen und fröhlichen Willen zum Guten beginnt, den wird das Schlechte, das er getan hat, nicht in alle Zukunft hinein verfolgen.

Die Ehe ist ein Idealzustand und trägt in sich den Zweck und die Möglichkeiten einer Vervollkommnung der Menschheit. Jene Forderung der Treue, die als unbedingte Voraussetzung für die Ehe gilt, entspricht auch dem uns eingeborenen sittlichen Empfinden, das gleichzeitig dem Fortschritt der Rasse dient.

Wenn immer wieder Stimmen laut wurden, die entgegen dem folgerichtigen Verabuch gerade im Geschlechtsleben vor

der Ehe eine Art von Läuterung und Ausreifung der Persönlichkeit des Mannes sehen wollten, so ist darauf mit den Worten des positivistischen Philosophen Comte zu antworten, daß sich niemand durch Unsauberkeiten — und um solche handelt es sich trotz aller Gegenreden beim außerehelichen Geschlechtsverkehr — auf ein Ideal vorbereiten kann. Ja, nichts ist wohl für das Menschenleben überhaupt von so furchtbaren Folgen geworden als eben die Unsittlichkeit und Treulosigkeit gegenüber dem sittlichen Gebot der im Menschen ruhenden göttlichen Natur.

Mit jeder Verletzung der Moral greifen wir auch störend in die Rechte und in das Wohl anderer ein. Denn es gibt keine persönliche Sittlichkeit, sondern nur eine solche der Gesamtheit, die das Ganze fördert.

Und Prof. A. Herzen sagt in „Wissenschaft und Sittlichkeit" (Berlin): „Die wirkliche sittliche Handlungsweise ist diejenige, welche man als allgemeine Verhaltungsmaßregel aufstellen kann; und diese Regel wird sofort von jedem normalen kultivierten Menschen angenommen werden, der nicht mit geistiger oder sittlicher, angeborener oder erworbener Unzulänglichkeit oder mit Wahnsinn behaftet ist."

Wenn nun, wie wir bereits wissen, die Zeugungskraft eine Hauptwurzel des Lebens ist, aus der wir Spannkraft, Begeisterungsfähigkeit und Mut, Ritterlichkeit und Nächstenliebe schöpfen, müssen dann nicht alle diese Kräfte eine Verschlechterung erfahren, wenn die Liebeskraft mit unreinem Denken genährt wird?

Die Besudelung des Liebeslebens ist schlimmer, als die meisten ahnen. Und es ist darum wohl auch erklärlich, daß heute mehr über diese Dinge gesprochen wird, als dem feinempfindenden Menschen oft lieb sein kann. Aber wir müssen

darüber einmal zur Klarheit kommen, schon deshalb, weil das Wort vom „Sichausleben" zur allgemeinen Phrase geworden ist.

Ahnten die jungen Männer nur, wie sie ihr eigenes Glück untergraben, indem die Dirne ihnen die Achtung vor allem Weiblichen nimmt! Der Glaube an die Mutter soll deine Jugend verschönen, und diese Erinnerung begleitet dich im Leben. Was hat die Mutter nicht alles für dich getan! Mit Schmerzen hat sie dich geboren, deinetwegen mußte sie auf so vieles verzichten, was dem Manne das Leben vielgestaltig macht. Das Verhältnis von Mutter und Kind ist wie ein kleines Heiligtum, das der Mann sowohl als Gatte wie als Vater schützt.

In jedem Weibe aber steckt die Mutter. Und jedes Weib soll Reinheit dem Manne darbringen, der sie zur Mutter macht. Willst du nun vorzeitig in dies Heiligtum eingreifen? Willst du, der du einst Beschützer und ritterlicher Hüter des Weibes sein sollst, ihr Verderber, ihr Verführer werden? Darum achte und ehre die Mutter in jedem Weibe!

Du wirst mir antworten, daß nicht immer der Mann die Schuld trage, sondern oft das Weib die Verführerin sei, und daß die Prostituierte nicht Achtung verdiene, sondern genommen werden müsse, wie sie ist. Ich will bestimmt die Dirne nicht besser machen, aber wie viele von denen, die sich auf der Straße verkaufen, sind nur durch Verführung, Elend, schlechte Erziehung zu diesem Schandgewerbe gekommen! Und wenn dir die Prostituierte als eine Verworfene erscheint und du dich darum der Verantwortung enthoben glaubst, so bleibt es für dich doch entwürdigend, mit einem Menschen in Beziehung zu treten, den du verachtest.

Das „Verhältnis"

Das Erwachen der Liebe bringt der Jugend Gefahren und Irrtümer. Und je stärker beim jungen Mann der sinnliche Trieb ausgeprägt ist, desto lebhafter werden von ihm auf jegliche Weise geschlechtliche Beziehungen zu weiblichen Wesen gesucht. Wie die Sonne alles in ihre Farben taucht, so umspielt die Erotik Mann und Weib. Eine freudig-festliche Stimmung, Lichterglanz, ein paar Musikakkorde, ein erregender Tanz oder dergleichen genügen oftmals, um den Liebesfunken zur Flamme anzufachen. Und schon schiebt sich der Begriff „ewig" in das eben geknüpfte Band. Manchmal ist es ja ein Band fürs Leben, häufig aber zerreißt es schon bald, und manchmal wieder sieht schon der andere Morgen Ernüchterung und Reue.

Aus diesen losen, flüchtigen Beziehungen hat sich das herausgeschält, was Tausenden bekannt und daher in unserer Gesellschaft ein öffentliches Geheimnis ist: das „Verhältnis". Ein im Grunde einfacher Vorgang: eine geschlechtliche Beziehung zu einem Mädchen, das nicht Dirne ist, sondern Bürgerstochter, Verkäuferin, Modistin, Schneiderin oder ähnliches, und das man eines Tages verläßt, um eine andere zu heiraten. Jene gibt sich ihm hin, weil seine bessere soziale Stellung ihrer Eitelkeit schmeichelt, oder weil er die ihm geschenkte Gunst in irgend einer Form bezahlt, oder auch, weil — sie ihn liebt und glaubt, von ihm geheiratet zu werden.

Von seiner Seite aber ist es nicht Liebe, sondern nur das Verlangen nach Geschlechtsgenuß. Das sogenannte Verhält-

nis ist eben für den jungen Mann ein bequemer Weg dazu, der keine ernstliche Verantwortung mit sich bringt. An sich selbst denkt er nur, und die Geschlechtserregung mag ihm wohl auch Liebe vortäuschen, aber sein Ziel ist nicht auf ein dauerndes Band gerichtet. Und wenn die Stunde der Trennung kommt, gibt es oft viel Weh im Herzen des jungen Mädchens, weil es doch mit seiner Liebe ein Stück vom eigenen Leben mit hingegeben hat, während sich der Mann von diesen Geschlechtsbeziehungen oft mit rücksichtsloser Kälte loslöst.

Können solche Rohheiten eine Vorbereitung auf die Ehe sein? Zerstören sie nicht alle Gemütstiefe, die einer Ehe Inhalt und Schönheit gibt? Wird nicht die Liebeskraft vergeudet, die ungebrochen einem einzigen Weibe, einem einzigen Manne gehören soll?

Und was wird aus dem Mädchen, das verlassen wurde? Findet es einen anderen Mann, der es heiratet, so wird es meist verschweigen müssen, was es erlebte. Oft aber geht ein solches Mädchen aus einer Hand in die andere und endet schließlich als Dirne. Denk nur einmal, wenn es gerade deine Schwester wäre! Welch ein entsetzliches Geschick für dich und für deine Familie! Und viele junge Leute häufen solches Leid auf andere, nur weil sie genießen wollen.

Es liegt im „Verhältnis" eine Unehrlichkeit, die die sittliche Persönlichkeit untergräbt. Und du verlierst die Ehrfurcht vor dem Weibe, das doch einst Mutter werden soll, weil du es nicht mit Achtung als Mensch betrachtet, sondern dich mit ihm nur wegen deiner Sinnlichkeit als Geschlechtswesen eingelassen hattest.

Das „Verhältnis" ändert seinen durch die Erregung der Sinnlichkeit immer wieder beschönigten Charakter in dem

Augenblick, in welchem die häßlichen Maßnahmen zur Verhütung der Befruchtung mißlungen sind und wo das werdende Kind nun das wohlbehütete Geheimnis dieser Geschlechtsbeziehungen der Öffentlichkeit zu enthüllen droht. —

Und dann?

Beim Manne große Verlegenheit, Sorge um die Stellung, seinen guten Namen und Ruf. Und er beginnt nun an eine Trennung zu denken, weil ihm das „Verhältnis" lästig wird. Beim Mädchen dagegen entsteht eine jagende Angst vor dem Entdecktwerden und der Wunsch nach Schutz. Der Gedanke an das werdende Kind, der zwei sich wahrhaft Liebende in der Ehe erst recht aneinanderkettet, trennt meist zwei Menschen, die den bloßen Geschlechtscharakter ihrer Beziehungen mit dem schönen Worte „Liebe" zu bemänteln versuchten.

Auf dem Lande und bei den Handarbeitern führt die unwillkommene Liebesfrucht meist auch zur Ehe. Man heiratet sich, und das ist ehrlich. Damit bereitet man dem Kinde ein Heim, und die junge Mutter ist so vor Sorgen und vor allen Lästerzungen geschützt.

Dagegen in der Stadt und namentlich bei allen „besseren Schichten" ist das leider vielfach anders. Die Vatersorgen und die anständige Gesinnung werden dort allzu oft durch ein monatliches Geldopfer abgelöst. Zwar konnte der Gesetzgeber eine gewisse rechtliche Ordnung schaffen, aber vielleicht sind doch noch zu viele Möglichkeiten gegeben, sich der sorgenden Verantwortung teilweise zu entziehen.

Es wäre nun aber falsch, zu sagen, daß ein leichtsinnig eingegangenes „Verhältnis" dem Manne die Pflicht zur Ehe dann auferlege, wenn das Kind dem sinnlichen Idyll ein jähes Ende bereitet. Denn so könnte die Schwangerschaft

eine Leimrute sein, mit der ein raffiniertes Weib einen Gimpel fängt. Ich will nur die Verwirrung beleuchten und auf die Rohheit hinweisen, die sich so oft durch das uneheliche Kind entwickeln.

Manche himmelstürmende Liebe endet zuweilen auch infolge Abtötung der Frucht vor dem Strafrichter. Und die Zahl der totgeborenen unehelichen Kinder ist überall in Europa größer als die der totgeborenen ehelichen. Auch wird manches neugeborene Kind von der ratlosen und verzweifelten Mutter getötet oder an Fremde abgegeben.

Das Höchste und Heiligste, was wir Menschen kennen, die Mutterschaft, wird dadurch besudelt, entehrt und führt zum Verbrechen. Grenzenloser Jammer erstickt das Gefühl des Mädchens, das Mutter ward und dann verlassen wurde.

Es gibt freilich überall Menschen, die sich mit der Pflege unehelicher Kinder gegen Entgelt befassen, doch wie oft geschieht es, daß diese unter dem Deckmantel der Pflege mit oder ohne Wissen der Mutter — ihr junges Leben verlieren.

Das Leid des unehelichen Kindes ist schon so oft gesungen worden, daß ich darüber nicht mehr viel sagen muß. Die Grundlage des Lebens und der Charakterbildung, das von Liebe und Achtung durchwehte Heim fehlen oftmals einem solchen Kinde. Denn gerade in den Jahren der lenkbaren Entwicklung hat es vielfach unter Willkür, Vernachlässigung und den verderblichen Einflüssen der Straße zu leiden.

Die Verwirrung in Geschlechtsfragen hat eben scheußliche Zustände gezeitigt. Irgendein junger Mann, dessen sexuelle Wünsche lebendig geworden sind, lernt ein Mädchen kennen, und seine Sinnlichkeit läßt ihn betörende Worte sagen. Sie glaubt ihm, und bald ist sie — verführt. In irgendeinem verschwiegenen Winkel kommt sie nieder. Alle Welt zeigt

dann mit Fingern auf sie. Warum nicht auch auf ihn? Es ist doch auch sein Kind. Ein uneheliches Kind kann die Ursache sein, daß die Mutter in Achtung gerät, in Verzweiflung und Tod getrieben wird, daß sie ein Leben lang büßt für eine kurze Spanne Liebesglück, erfüllt von glühenden Beteuerungen. Der Mann aber kann schon am nächsten Tage eine derartige Szene wiederholen. Und wenn er mit diesem brutalen Egoismus in das Leben zahlreicher Frauen zerstörend eingegriffen hat, dann deckt am Ende noch eine „gute Partie" den Schleier über eine solche Erbärmlichkeit.

Wo bleibt hier das einfachste Rechtsbewußtsein, das die Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft ist? Wie viele Männer gibt es, die ihre soziale Macht und die wirtschaftliche Lage ihrer Angestellten dazu ausnützen, sich hübsche junge Mädchen gefügig zu machen, ohne dabei an eine Heirat zu denken. Dafür wird vielmehr nur nach einer Frau „von gutem Ruf" gesehen.

Mancher Mann, der so ein unschuldiges, junges Mädchen zur Mutter gemacht hat, ist dadurch wie ein wildes Tier in das Glück und den Frieden einer ganzen Familie eingebrochen. Trotzdem hört man immer wieder die Phrase, die Geschlechtsbeziehungen des Mannes seien weniger verhängnisvoll als die des Weibes.

Wenn die jungen Frauen oft wüßten, wie sehr die Vergangenheit ihres Mannes den schönen Worten des Augenblicks widerspricht, wenn sie ferner wüßten, wieviel himmelschreiendes, an anderen begangenes Unrecht durch die Ehe sanktioniert werden soll, wenn sie endlich wüßten, wie oft abseits von ihrer Ehe ein verlassenes und verhärmtes Weib in bitterer Not für das Kind des Geliebten sorgt, dann würde mancher von ihnen die Erkenntnis kommen, daß für

das Glück und die Schönheit in der Ehe die voreheliche Reinheit des Mannes ebenso wichtig ist wie die des Weibes. Immer aber ist die Liebe die gestaltende Kraft im Leben, im guten wie im schlechten Sinne. Darum muß sie rein gehalten werden.

An der Zunahme der unehelichen Geburten erkennen wir die mächtig gewachsene Gewissenlosigkeit der Jugend. Das außereheliche Kind erschwert der Mutter die soziale Lage sehr. Um so schutzbedürftiger schaut sie nach dem Manne aus und um so schmachvoller ist es, wenn dieser sie verläßt. Nur die Ehe kann sowohl dem Weibe als Mutter wie auch dem Kinde ein sicherer Hort sein. Darum lockern diese leichtsinnigen Geschlechtsverbindungen das ganze Gebäude unseres sozialen Fühlens, Denkens und Handelns. Alles, was die Ehe fördert und vorbereitet, ist zugleich sittliche Ordnung, Festigkeit, Gesundheit, Kraft und Menschenglück, alles aber was sie stört, bringt Zerfall, Unglück und Krankheit. *Das ist das uralte und urewige Gefüge der Natur, daß der Mann Hüter und Schützer von Weib und Kind sein soll.* Mögen auch alle Strömungen der Zeiten die Frau „emanzipieren", ihr soziale Selbständigkeit und Unabhängigkeit geben wollen, gegenüber der gebietenden Sprache der Natur vermag dies Eifern jedoch nichts! Das Weib werde Mutter! Das ist sein Glück und sein Ruhm, aber auch die ewige Bedingtheit seiner Lebensform, seiner ewigen Abhängigkeit vom Manne.

Und wer aus der Nüchternheit vieler Ehen das Recht zur Bekämpfung der ehelichen Gemeinschaft überhaupt ableitet und in der „freien Liebe" das Heil sieht, der sollte sich fragen, ob diese denn etwas an den ehernen Naturgesetzen ändert, die die Ehe geformt haben. Er sollte sich auch fragen,

ob die Menschen, die mit matten und kraftlosen Seelen zu einem Lebensideal aufschauen, in einer ungebundenen Liebe die Verjüngung finden, die sie glücklicher machen kann. Das Leben bedarf so sehr dieser ewigen Verschmelzungs- und Verjüngungsprozesse durch Mann, Weib und Kind, daß sich die Forderung der vorehelichen Reinheit, das Ideal der Treue und die Tatsache der Einehe mit der Zeit als biologische, soziale und sittliche Grundforderungen herausgebildet haben.

Der Vergleich mit der geschlechtlichen Wahllosigkeit mancher Ur- und Primitivvölker ist nicht stichhaltig, denn sie haben ein auf tiefster Stufe stehendes Geistesleben und kennen darum auch die Liebe nicht. Diese, die durch Jahrtausende geschritten ist, vertiefte und verfeinerte sich ständig und ward so zu einer duftigen Blüte zartester Seelenkultur. Jeder rohe körperliche Akt, dem die Seele mangelt, bedeutet ein Zurücksinken ins Primitive. In dem Stammeln der Liebenden: „Nur du!" — „Ewig du allein!" liegt also unbewußt die allerstärkste Betonung der Einehe.

Enthaltsamkeit vor der Ehe

Der Weg zur Vorbereitung auf eine glückliche Ehe geht nur über die eigene Reinheit und die bei aller unbewußten Erotik geschlechtslose Beziehung zu Frauen. Wehe dem Manne, der im Weiblichen bloß das Geschlechtliche sieht und ausschließlich auf dies eine seinen Sinn richtet, für alles andere aber stumpf bleibt! Für ihn erschöpft sich die Ehe in der körperlichen Vereinigung und er kennt nicht die höchsten Genüsse, die in der innigen Ergänzung der geistigen Persönlichkeit des Mannes durch weibliche Art und weibliches Denken liegen. Meide daher den Umgang mit wertlosen

Frauen, suche und pflege aber echte Freundschaft mit edler Weiblichkeit! Wenn von ihr ein gesunder Hauch dich umweht, so wird dein ganzes Wesen günstig beeinflußt werden.

Und erblickst du eines Tages in der Freundin die Geliebte, die künftige Gefährtin deines Lebens, so betrachte es als eine gute Fügung! Aber prüfe, ehe du dich bindest! Hast du dich jedoch entschlossen, dann glaube ja nicht, jetzt sexuelle Rechte zu haben! Gerade das „Poussieren", die häufigen Geschlechtserregungen in allen Winkeln und dunklen Ecken sind für das Nervensystem so verderblich. Wie wenig Haltung bewahren doch oft junge Menschen, wenn sie jedes Alleinsein zu unsauberem Denken und Tun mißbrauchen, und zwar meist nur deshalb, weil sie zu geistlos sind, als daß sie solche Stunden mit Schönerem ausfüllen könnten. Wenn so schon in der Jugend alle Poesie gestorben ist, dann wird die künftige Ehe bald zum Ekel.

Lerne bewundernd lieben, ohne zu begehren! Mag auch ein sinnliches Verlangen dich zu dem geliebten Mädchen hinziehen, falle ihm nicht zum Opfer! Du entschleierst sonst das Bild zu Sais. Solange nämlich unerfüllte sinnliche Wünsche in dir sind, beschwingen sie deine Liebe und legen dir Worte der Poesie auf die Lippen. Du siehst alles schön und farbenprächtig, idealisierst die Wirklichkeit. Die befriedigte Liebe aber, vollends wenn sie nur körperliches Begehren war, wird arm an Worten, und es ist eine Tragik, daß sie sehr oft gerade an ihrer Begehrlichkeit stirbt.

Wie viele unglückliche Ehen entstehen aus dieser geschlechtlichen Voreiligkeit zweier Menschen, denen die sinnliche Erregung jede Besonnenheit raubt! Leicht ist die Folge ein Kind, das den Mann oft gegen seinen Willen zur Ehe

zwingt. Was freieste Entschließung und seelische Hochspannung sein sollte, wird aus innerer Angst und Furcht vor dem Skandal zum Zwang. Gerade wenn der Wunsch nach dem Weibe überstark ist, sollte der Mann mit dem Entschluß zögern, denn, was man gar zu heftig begehrt, sieht man nur in seinen Vorzügen, nicht aber auch in seinen Schwächen und Mängeln. Und manches Mädchen, das für den Geliebten „göttlich" war, wird für den Gatten, wenn erst der Alltag der Ehe den Morgentau der Liebe abstreifte, mehr als „irdisch". Darum prüfe dich lange und bezähme deine Sinnlichkeit!

So betrachtet, wird dir die Liebe zur beschwingenden Kraft und aus dem Gegenspiel von Erotik und ihrer Beherrschung erwächst dir die Achtung vor dir selbst und vor der Weiblichkeit. Und je größer beide sind, desto weiter rückst du von jeder Art von Prostitution ab.

Schadet der Jugend die Enthaltsamkeit?

Es wird viel davon gesprochen, daß die geschlechtliche Betätigung vor der Ehe eine Notwendigkeit, ja, eine Forderung der Gesundheit sei, weil diese angeblich durch die Enthaltsamkeit Schaden nehme.

Die einen stellen diese These auf und verteidigen sie mit Hartnäckigkeit, die anderen bestreiten sie energisch. Ich gebe zu, daß es viele Fälle von Schäden durch Enthaltsamkeit gibt, es wäre auch falsch und widerspräche der Wissenschaft und der täglichen Erfahrung, einer sittlichen Absicht zuliebe physiologische Erscheinungen rundweg leugnen zu wollen. Dies erzeugt nur Widersprüche und liefert den Gegnern Waffen in die Hand.

Aber derartige Schäden treten erst bei Erwachsenen auf

und haben für die Jahre der Entwicklung, für die Jugend, nicht die mindeste Geltung. Für diese ist die Enthaltsamkeit nicht nur nicht schädlich, sondern eine Grundbedingung zur vollkommenen Entwicklung.

In der Tierzucht ist es ein selbstverständlicher Grundsatz, Tiere niemals vor vollendeter Reife zur Zeugung zuzulassen, weil man dadurch das Tier schwächt, seine Leistungsfähigkeit (etwa bei Rennpferden, Jagdhunden, Lasttieren) vermindert und schließlich die ganze Rasse herabzüchtet. Zwischen Fortpflanzungstrieb und Lebensdauer besteht eben ein unlösbarer Zusammenhang. Ganze Völker versinken durch die Widerstandslosigkeit gegen den Geschlechtsreiz. Den Indern z. B. hat nichts so sehr die Kraft genommen als die frühen, schon von Kindern geschlossenen Heiraten. Es kann niemals gut sein, wenn sich ein Trieb so entwickelt, daß er alles beherrscht. Eine Schwächung des Ganzen muß die Folge sein.

Noch nie, solange die Welt steht, hat die Keuschheit so ungeheuren Schaden angerichtet wie die Ausschweifung.

Die Schäden der Enthaltsamkeit sind vielfach aufgebauscht und werden zur bequemen Entschuldigung für die Auswirkungen des Geschlechtstriebs, den zu zügeln man weder die Kraft noch den Willen hat. In diesem Punkte gibt es ebenso viele Täuschungen wie Behauptungen. Denn fast alles, was man oft gedankenlos in dem Begriff „nervös" zusammenfaßt, wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Arbeitsunfähigkeit, Verdauungsträgheit, Mißmut, Gemütsbedrücktheit u. dgl., die meist von völlig unnatürlicher Lebensweise herrühren, wird gern und vorschnell dem Mangel an Geschlechtsbefriedigung zugeschrieben. Man will eben die Sinnlichkeit und ein Ge-

nußleben durchaus mit bedrohter Gesundheit begründen und beschönigen.

Die ganze Lebensgewohnheit moderner Völker ist so von den natürlichen Gesetzen abgewichen und auf Abwege geraten, daß auch ihr Denken und Fühlen in bezug auf den Geschlechtstrieb und seine Auswirkungen notgedrungen falsch sein müssen.

Es ist wohl gut, in diesem Zusammenhang auf einige Äußerungen von Männern hinzuweisen, die auf Grund ihres wissenschaftlichen Urteils und ihrer Lebenserfahrungen gehört zu werden verdienen. So sagt der bekannte Nerven- und Irrenarzt Prof. Dr. Aug. Forel:

„Die angebliche Nervosität respektive physische Erregbarkeit, Abspannung usw., welche die Keuschheit nach sich ziehen soll, wird als ein Hauptargument zur Verteidigung der staatlichen Fürsorge für weiberbedürftige Männer herangezogen. Ich bin in meiner ärztlichen Laufbahn von zahlreichen jungen Neurasthenikern und Hypochondern konsultiert worden, die früher keusch waren, erst auf ärztliche Anordnung hin Bordelle besuchten und vielfach dort venerisch angesteckt, jedoch weder von Neurasthenie noch von Hypochondrie kuriert wurden. Einen irgendwie nennenswerten Erfolg von dieser Therapie habe ich selbst nie beobachtet ...

Zweifellos dagegen ist es, daß der ausposaunte „Schutz" gegen Syphilis (von einem Schutze gegen gonorrhöische Infektion wagt niemand zu sprechen), verbunden mit zahllosen zum Kauf lockenden Mitteln, die Zahl der sich prostituierenden jungen Männer ungeheuer steigert. Und es entsteht unter diesen allmählich die Suggestion, daß die Keuschheit ein unmögliches Ding, ein keuscher Jüngling kein „Mann" sei und dergleichen mehr. — Zwar liefert überall die Landbevölkerung den Beweis, daß auch ohne regulierte Prostitution die Männer gesund bleiben, sogar viel gesünder werden können. Es beweisen ferner zahlreiche Einzelfälle, daß die Keuschheit ohne Nachteil für die Gesundheit bestehen kann ... Doch dies wird meist ignoriert ...

Die Prostitution ist kein Heilmittel gegen die Onanie. Beide bestehen sehr oft nebeneinander ... Tatsache ist ..., daß sich der Geschlechtsreiz durch vermehrte Befriedigung steigert, ja zu einem immer

häufigeren Bedürfnis wird. Das erklärt die weitere Tatsache, daß... sehr viel Exzedenten daneben noch onanieren oder nächtliche Pollutionen haben...

Nie habe ich eine durch Keuschheit entstandene Psychose gesehen, wohl aber zahllose solche, die die Folgen von Syphilis und Exzessen aller Art waren...

Wir müssen dabei bleiben, daß für den jungen Mann bis zu seiner Verehelichung die Keuschheit nicht nur ethisch und ästhetisch, sondern auch den Gefahren der Prostitution gegenüber hygienisch das Zuträglichste ist."

Auch der hervorragende Psychiater Prof. Dr. Eulenburg bezweifelt in seiner „Neuropathia sexualis", daß schon irgend jemand bei sonst vernünftiger Lebensweise durch geschlechtliche Abstinenz allein krank, speziell neurasthenisch oder sexual-neurasthenisch geworden ist. Er sagt u. a.:

„Ich halte die immer wiederkehrenden phrasenreichen Behauptungen für völlig leeres und nichtssagendes Gerede, wobei es sich nur um gedankenloses Miteinstimmen in den allgemeinen Chorus oder — noch schlimmer — um ein bewußtes Kniebeugen vor Vorurteilen handelt... Jene im Laienpublikum außerordentlich beliebte und leider auch von gewissen Ärzten laut oder stillschweigend gebilligte Meinung von der unbedingten Schädlichkeit geschlechtlicher Abstinenz wirkt zumal auf die heranwachsende Jugend in hohem Maße verderblich; sie treibt diese dem illegitimen Geschlechtsverkehr, das heißt der Prostitution, geradezu in die Arme..."

Das Wort von den Schäden durch Enthaltsamkeit führen die am lautesten im Munde, die dem Geschlechtsgenuß nicht entsagen wollen. Sie wissen nicht, daß das zur Periodizität neigende Rückenmark aus einem gewohnten Reiz ein gebieterisches Recht macht. Findet man nicht im Essen, im Trinken, im Rauchen und in allen Lebensgewohnheiten genau dasselbe? Man entziehe nur einmal einem starken Esser oder Trinker sein gewohntes Quantum, und er wird — obwohl die Entsagung seinem Organismus höchst dienlich ist — Unbehaglichkeiten, ja Qualen erleiden. So ergeht es

dem Raucher, so dem Morphinisten. Ist darum in ihren Wünschen, ihren Gefühlen, ihren Ansichten auch nur ein Schimmer von Recht?

Wer den Geschlechtsgenuß häufiger kennen lernte, hat seinen Organismus sozusagen darauf eingestellt. Wie Wellenlinien durchzieht es die Nervenzentren, periodisch sie erregend. Dann bringt die Enthaltsamkeit zunächst Beschwerden wie allen, die unbeherrscht und triebhaft leben. Aber nur zunächst. Bald stellt sich das Nervensystem mit dem ganzen Organismus auf diese neue Marschroute ein, und die inneren Absonderungen vermehren dann merkbar die Spannkraft des Körpers und des Geistes. Ja, wer beobachten kann, findet heraus, daß der die Geschlechtskraft sparende Organismus mit einem geringeren Maß von Schlaf und Nahrung auskommt, weil er trotz erhöhter Leistung sparsamer wirtschaftet. Für sehr viele Menschen ist der Geschlechtsgenuß ein jedesmaliger Kraftverlust, sie sind tagelang nachher schlaff und Menge und Wert ihrer Arbeit leiden darunter. Sie brauchen lange, um durch Ruhe und Sorgfalt in der Ernährung wieder auszugleichen, was sie in einer Minute verloren haben. Trotzdem aber können sie nicht loskommen von dem entnervenden Glauben an die Notwendigkeit geschlechtlichen Lebens.

Freilich verlangt ein so besonders beherrschtes Leben auch veränderte Lebensgewohnheiten. Wenn du an Kopfschmerzen, an unruhigem Herzen, an Schlaflosigkeit oder an wüsten Träumen leidest, durch Pollutionen erschlafft wirst und in all diesen Dingen Gründe für ein voreheliches Geschlechtsleben siehst, dann handelst du wie ein Kind, das eine Dummheit durch eine andere beseitigen will. Du solltest deine Essensgewohnheiten ändern, den Alkohol meiden, das Rau-

chen einschränken, gewürzte Nahrung fortlassen und all das beachten, was wir schon beim Kapitel der Onanie miteinander besprochen haben. Und wenn der Arzt in den eben genannten Störungen die Zeichen eines zu hohen Blutdruckes erkennt, so sollte er seinen Patienten nicht auf den gefährlichen Weg zur Dirne weisen, sondern den Blutdruck durch den gesünderen und klügeren Rat zur fleischlosen Nahrung, zur Vermeidung von Kaffee, Tee und Alkohol herabsetzen. Kann sich diese gedankenlose Suggestion von der Notwendigkeit der Dirnen bei der ärztlichen Autorität ihr Lebensrecht holen, dann ist es kein Wunder, wenn die Köpfe junger Männer von wilden, ungezügelten und schmutzigen sexuellen Vorstellungen erfüllt sind, die den erregten Körper zu nächtlichen Samenergüssen und damit zur Erschlaffung mit Rückenschmerzen, Verdauungsschwäche und Melancholie treiben! Nur wer der lüsternen Phantasie ein straffes Halt gebietet, Körper und Geist in ernste und energische Arbeit einspannt, der hält den Geist sauber und den Körper gesund.

Gerade die wunderbare Tatsache der inneren Drüsenabsonderungen macht der Jugend die Keuschheit zur Pflicht. Denn der Organismus, der diese Absonderungen zu seinem Aufbau braucht, kann nicht zur vollen Entwicklung kommen, wenn ihm das Material dazu entzogen wird. Und wie sollte ein so geschwächter Mensch seinen Nachkommen Kraft geben können? Ihre durch Leichtsinn hervorgerufene Schwäche wird zum drückenden Vorwurf für den, der noch ein Gewissen hat.

Der Hinweis auf einzelne trotz ihrer sexuellen Ausschweifung geistig bedeutende Männer ist wenig stichhaltig, denn erstens sind sie in der Minderzahl, zweitens hätten sie bei mehr Selbstzucht wohl noch Größeres erreicht. Die Zahl

berühmter Persönlichkeiten, die ihr Leben unter die ordnende Macht sittlicher und gesundheitlicher Gesetze gestellt haben, ist jedenfalls wesentlich größer. Man braucht dabei nur an Imanuel Kant und an Alexander v. Humboldt zu denken, wo seruelle Enthaltsamkeit und geistige Größe eindrucksvoll nebeneinander zu finden sind. Keinesfalls hat frühzeitiger Geschlechtsverkehr einen großen Mann gezeitigt, dagegen gibt es zahllose Menschen, die durch allzufrühe Vergeudung ihrer Zeugungskräfte körperlich und geistig verkümmert und so zu jedem geistigen Hochflug unfähig geworden sind.

Prof. Dr. Gruber in München sagt u. a.: „An eine Schädlichkeit der Zurückhaltung des Samens im Körper ist nicht zu denken." Er weist ferner darauf hin, daß die Samenflüssigkeit, als Auszug aus Tierhoden unter die Menschenhaut gespritzt, die Leistungsfähigkeit der Muskeln erhöht und diese sich rascher erholen läßt. Im Zusammenhang mit der geschlechtlichen Enthaltsamkeit bei Gelehrten und Künstlern führt Dr. Gruber weiter aus: „Während der Zeit der Enthaltung wird sicherlich Samen aufgesaugt, und seine Bestandteile gelangen ins Blut. Dies wirkt nicht schädlich, sondern günstig." —

Zweifellos gibt es Menschen von so heftiger geschlechtlicher Begierde, daß diese ihrem Wesen einen besonderen Stempel aufprägt. Ihnen erscheint der Gedanke an eine Entsagung lächerlich, sie versuchen auch, von sich selbst ausausgehend, ihren jugendlichen Kameraden die „Gefahren" der Keuschheit anschaulich zu machen. Wir wollen nicht pharisäerisch Steine auf die werfen, deren unstillbare Begierde ihre Selbstbeherrschung übersteigt, aber man muß verhindern, daß ein einzelner so zur Gefahr für die anderen wird,

die zu spät den Krankheitsjammer und das moralische Elend erkennen, in die sie ihre durch ein paar verführende Worte angefachte Sinnlichkeit getrieben hat.

Auch Prof. Dr. Albert Heim hat in seiner Schrift „Das Geschlechtsleben des Menschen vom Standpunkt der natürlichen Entwicklungsgeschichte" vortrefflich nachgewiesen, daß die sexuelle Planlosigkeit und Willkür, die wir in der „zivilisierten" Menschheit finden, nicht einmal beim in Freiheit lebenden Tier existiere, das durchaus keine Geschlechtsfreiheit kenne, vielmehr in polygamischer oder in monogamischer Ehe lebe.

Dritter Teil

Die Geschlechtskrankheiten

So wie die Liebe hat auch das voreheliche Geschlechtsleben einen Januskopf. Auf der einen Seite das lächelnde Antlitz des Augenblicksgenusses und auf der anderen die grauenhafte Kehrseite der venerischen Krankheiten, hauptsächlich des Trippers (Gonorrhöe) und der Syphilis. Weißt du, welche Schrecken diese Geißeln sowohl für den einzelnen wie für das ganze Volk sind? Wieviel Kräfte, wieviel blühendes Leben sie auf der ganzen Linie zerstören? Dazu kosten sie das Volk jährlich Millionen, und es ist kaum faßbar, daß sich so viele Menschen der Prostitution oder einem flüchtigen „Verhältnis" in die Arme werfen. Der Leipziger Nervenarzt Dr. Möbius sagte einmal u. a.:

„Wer Erfahrung hat, muß zugeben, daß wenigstens acht von zehn, die durch Dirnen angesteckt worden sind, nicht durch Leidenschaft dazu kamen, sondern einfach durch Leichtsinn und Übermut, Verführung und Betrunkenheit. Ja, viele setzen sich kaltblütig der Gefahr aus, bloß weil man ihnen eingeredet hat, regelmäßiger Geschlechtsverkehr sei für die Gesundheit nötig.

Wüßten diese Leute erst, daß sie bei jedem Verkehr mit Dirnen ihre Gesundheit und ihr Leben aufs Spiel setzen, so würden sich gewiß viele von ihnen zurückhalten. Deshalb ist es meines Erachtens eine ernste Pflicht aller Wohlmeinenden, und ganz besonders der Ärzte, so oft und so nachdrücklich wie möglich die Wahrheit über die venerischen Krankheiten auszusprechen, ja den Menschen ins Ohr zu schreien. Jeder bedenke, welche Verantwortung er auf sich lädt, wenn er diese Dinge leichtsinnig behandelt. Sollten jedoch Ärzte lächelnd von ‚Kinderkrankheiten' reden oder wohl gar zum Besuche der Dirnen ermuntern, so darf man von ihnen sagen, daß sie viel schlimmer als die Pest wirken."

Weil aber Wissen überall eine starke Waffe der Sittlichkeit ist, seien hier die am weitesten verbreiteten Geschlechtskrankheiten dargestellt. Erstens der Tripper (Gonorrhöe). Er ist eine uralte Krankheit, die schon Moses zu ernsten Maßnahmen veranlaßte. Auch im Mittelalter hat er eine große Verbreitung gehabt, doch die Irrtümer über ihn waren für die Kranken von sehr trüben Folgen. Klarheit brachte erst die von Prof. Neisser, Breslau, im Jahre 1879 gemachte Entdeckung, daß der Tripper zunächst eine lokale Entzündung der Harnröhrenschleimhaut ist, die auf bestimmten Mikroorganismen (Kleinlebewesen), Gonoccoci Neisseri oder Tripperkokken genannt, beruht. Es gibt keine andere Ursache für diese Krankheit als den Geschlechtsverkehr. Was man sonst darüber redet, ist falsch. Man kann auch ohne weiteres sagen, daß fast alle käuflichen Dirnen geschlechtskrank sind und daß die sittenpolizeiliche Kontrolle (Reglementierung) keinen ausreichenden Schutz gegen die ungeheure Ansteckungsgefahr gewährleistet.

Ein oder mehrere Tage nach der Übertragung macht sich ein lästiges Brennen und Jucken in der Harnröhre bemerkbar, das häufige Gliederektionen mit sich steigerndem Schmerzgefühl, besonders beim Harnlassen bewirkt. Gleichzeitig beginnt ein schleimiger Ausfluß, der bald zu einem mehr oder weniger übelriechenden grünlich-gelben Eiter wird. Die Harnröhrenmündung ist dabei gerötet. Wird der Harn zur Untersuchung in ein Glas gelassen, dann senkt sich der Eiter in dicker Schicht zu Boden, so daß man die Gonokokken darin mit Sicherheit feststellen kann.

Die schmerzhaften Gliederregungen, der gestörte Schlaf und die Erschütterungen des ganzen Nervenapparates sind natürlich für den Patienten sehr angreifend. Der Verlust an

Säften und Kräften ist bei jedem heftigen Tripper schon an dem schlechten Aussehen erkennbar.

Je nach den Umständen läßt nach 3—4 Wochen die Stärke des Ausflusses nach, der Eiter verliert seine Dickflüssigkeit und wird wieder, wie zu Beginn der Krankheit, wässeriger und heller.

Es kommt vor, daß ein leichter Tripper verhältnismäßig lange Zeit anhält, daß aber andererseits ein schwerer in kurzer Zeit verschwindet. Das hängt ganz von der Konstitution und der Lebensweise des Kranken sowie von der in seinem Körper wirkenden Heilkraft ab.

Anfangs sitzt der Tripper meist nur im vorderen Teil der Harnröhre. Durch unrichtiges Verhalten, vor allem durch unzweckmäßige Behandlung, kann er sich aber auch über deren hinteren Teil ausbreiten, womit sein ernster Charakter beginnt, weil die Gefahr eines Blasenkatarrhs, einer Nebenhodenentzündung usw. besteht. Der Tripper geht dann in das chronische Stadium über, wodurch leicht Schäden entstehen, die im ganzen Leben nicht wieder gutzumachen sind. Es ist deshalb nicht ernst genug zu raten, sofort nach seinem Ausbruch einen Arzt aufzusuchen. Warnen muß man besonders vor der Selbstbehandlung, die junge Männer oft auf den Rat „erfahrener" Freunde vornehmen, weil sie sich schämen, zum Arzte zu gehen, oder weil sie Störungen in ihrem Berufe und Entdeckungen vor ihren Angehörigen befürchten. Wer sich aber nicht schämte, die Krankheit bei der Dirne oder bei einem sonstwie unerlaubten Geschlechtsumgang zu holen, der sollte auch den Mut haben, sich durch einen Arzt ausheilen zu lassen, um sich selbst und seine spätere Familie vor schlimmen Folgen zu bewahren. Die Selbstbehandlung ist nämlich eine Unklugheit, weil vielfach erst

dadurch die Krankheit chronisch und jede spätere Behandlung durch den Arzt erschwert wird. Im übrigen schützt das ärztliche Berufsgeheimnis den Patienten vor jedem bösen Klatsch und vor gesellschaftlicher Ächtung.

Subjektiv sind zwar die Beschwerden bei einem chronischen Tripper nicht sonderlich groß und bestehen im wesentlichen darin, daß morgens die Harnröhrenmündung verklebt ist und auf Druck einen grau-weißlichen Schleimtropfen absondert, in welchem die bakteriologische Untersuchung Gonokokken, manchmal aber auch nur Eiter nachzuweisen vermag. Das Urinieren ruft auch hier häufig, besonders nach dem Genuß scharfer Speisen, Schmerzen hervor. Was aber einem solchen Tripper einen heimtückischen Charakter gibt, das sind seine Folgeerscheinungen, von denen einmal die gefährlichen Strikturen, das sind Verengungen der Harnröhre durch Bindegewebswucherungen, zu nennen sind. Diese erschweren das Harnlassen und können sogar zu Nervenstörungen führen.

Zum anderen Male ist die sogenannte Prostatis zu erwähnen, eine Entzündung der zwischen Harnröhre und Blase liegenden Vorsteherdrüse, die sich stark empfindlich bemerkbar machen und ebenfalls chronisch werden kann. Sie ist meist verhängnisvoll für die Geschlechtstätigkeit, da sie eine Ursache für sexuelle Neurasthenie bildet.

Wie ich schon kurz gestreift habe, schließt sich dem Tripper bei Vernachlässigung oder leichtsinniger Selbstbehandlung oft ein Blasenkatarrh an, der unter Umständen auch vom Gebrauch innerlich reizender Heilmittel herrührt. Dieses Leiden ist in seinem akuten Stadium mit großen Schmerzen und einem fortwährenden Harndrang verbunden. Wie leicht kommt es vor, daß ein solcher Katarrh eine Schwächung der

COLL. CHRISTI REGIS
BIB. MAJ.

Blase und ihres Schließmuskels zurückläßt, was dann außerordentlich lästig und hinderlich fürs ganze Leben wird. Ja, in der chronisch erkrankten Blase bildet sich hin und wieder auch der verhängnisvoll wirkende Blasenstein, der die den Strikturen folgende Harnverhaltung manchmal zur Ursache schwerster Blutvergiftungen, Vereiterungen und tödlicher Prozesse werden läßt.

Zu den schlimmsten Krankheiten, die durch den Tripper entstehen können, gehört die Nebenhodenentzündung, bei der im Zeitraum von einem oder mehreren Tagen einer der beiden Hoden auf das Zwei- oder Dreifache seiner normalen Größe anschwillt, sich heiß und äußerst schmerzhaft anfühlt und das Gehen sowie jede Bewegung unmöglich macht. Wird die Behandlung dieses Entzündungsprozesses nicht energisch in die Wege geleitet, so können jahrelang oder gar dauernd Verhärtungen zurückbleiben.

Von der Entzündung können auch beide Hoden ergriffen werden, wodurch eine Zerstörung des Hodengewebes — der Geburtsstätte der befruchtenden Samenzellen — verursacht und die Unfruchtbarkeit herbeigeführt wird. Man stellt dabei entweder Azoospermie fest, d. i. gänzliches Fehlen von Samenfäden (Spermatozoen), oder aber unbewegliche, also tote Samenfäden.

So kann daher der Leichtsinn des vor- und außerehelichen Geschlechtslebens eine fürchterliche Strafe finden, ein Augenblick der ungezügelten Sinnlichkeit mit dem Erlöschen der Zeugungskraft enden. Und die unter jungen Leuten oftmals bestehende Anschauung, daß man einmal ein „kleines Tripperchen" gehabt haben müsse, um gegen spätere Ansteckungen gefeit zu sein, kann zum Verhängnis werden, denn, wer einmal einen Tripper hatte, neigt ganz besonders zu

weiteren Ansteckungen, weil die Schleimhäute ihre Widerstandskraft eingebüßt haben.

Leider bleibt der Tripper nicht immer auf die Entzündung der Geschlechtsorgane beschränkt, vielmehr wird durch den Blut- und Säftestrom sein Gift überall im Körper verbreitet, so daß an allen Organen schwere Entzündungen hervorgerufen werden können. Seit man bei gewissen Krankheitsformen den Neisserschen Gonokokkus gefunden hat, liegen die Zusammenhänge klar zutage. Darüber sagt Prof. Dr. Wyß, Zürich:

„So ist vor allem der Tripperrheumathismus sicher als eine durch Transport von Gonokokken innerhalb der Blutbahn von der erkrankten Schleimhaut der Harnröhre nach den serösen Häuten der Gelenke verursachte Entzündung anzusehen. Wir verstehen, daß auch andere seröse Häute erkranken können, und wissen, daß manche schwere Entzündungen der Herzklappen unter Umständen mit all ihren weiteren Komplikationen: Nieren-, Gehirn-, Lungenerkrankungen usw. die Folge einer Gonorrhöe sind. Doch auch ohne Beteiligung des Herzens können akute eitrige Entzündungen im Gehirn und im Rückenmark oder in deren Häuten durch den Gonokokkus eintreten und unrettbar den Tod herbeiführen. Gewisse Nasen-, Ohren- und Dickdarmerkrankungen, Speicheldrüsen- und Knochenhautentzündungen sind durch ihn bedingt. Somit ist der Tripper für den Mann oft als eine lebensgefährliche Krankheit erkannt worden, und zwar zuweilen selbst dann noch, wo örtlich keine Erscheinungen mehr oder nur noch ganz unbedeutende festzustellen waren."

Würde es sich bei der Trippererkrankung nur um den davon betroffenen einzelnen handeln, so könnte man denken, der Schuldige müsse für Unwissenheit, Fehl und Gewissenlosigkeit büßen. Aber nicht immer ist er schuld an seinem Tun, wenn ihm ein warnendes Wort von Eltern oder Lehrern fehlte. Und wenn eine Tafelrunde mit Alkoholgenuß bei der Dirne endete, so hat mancher für den Leichtsinn eines Augenblicks sein Leben lang die Folgen zu tragen.

Was aber sollen wir dazu sagen, daß auch Unschuldige leiden und büßen müssen für einen anderen, den sie liebten oder dessen Liebe ihnen das Leben gab? Denn der Tripper ist übertragbar auf die Frau, die liebend und voll Vertrauen dem Manne in die Ehe folgt und von ihm, dem sie alle ihre Jugend, ihre Frische darbot, den Krankheitskeim empfängt, der sie von der gleichen Stunde ab zu einer leidgequälten Frau macht.

Das Gefährliche des weiblichen Trippers besteht darin, daß er sich nicht auf die Harnröhre beschränkt, sondern alle äußeren und inneren Geschlechtsteile erfassen und sich sehr verschiedenartig äußern kann. Ja, von den sogenannten Frauenleiden beruhen wohl drei Viertel auf nichts anderem als auf venerischer Ansteckung durch den Mann. Vom Tripper wird besonders die Gebärmutter ergriffen, was fast unausbleiblich die Unfruchtbarkeit zur Folge hat.

Wieviel Jammer und Tränen hängen doch mit dem Worte „Unfruchtbarkeit" zusammen! Wieviel ungestillte Muttersehnsucht, wieviel bittere Entsagung schließt es in sich ein! Ich habe Frauen gesehen, die beim Anblick von Kindern weinten, sie herzten und küßten, weil ihnen selbst das Mutterglück versagt geblieben war. Und wie oft macht der Mann seiner Frau Vorwürfe, deren Herz sich nach einem Kindchen sehnt, deren mütterliche Kraft aber durch eine Tripperinfektion im Keim erstickt wurde. Und zwar leidet der Mann an Azoospermie (Fehlen von Samentierchen) infolge von tripperhafter Hodenentzündung, oder aber sind die inneren Organe der Frau durch Ansteckung angegriffen.

Unwissenheit und Schamgefühl halten das weibliche Geschlecht mehr noch als das männliche davon ab, den Tripper gleich nach seinem Ausbruch ärztlich behandeln zu lassen.

Das ist ein weiterer Grund, warum er bei der Frau meist so verheerend wirkt. Denken wir nur daran, daß diese Krankheit so ungeheuer verbreitet ist — nach den Angaben des amerikanischen Arztes Noegerath sind von 1000 Männern 800 in ihrem Leben wenigstens einmal an Tripper erkrankt gewesen —, so sehen wir mit einem Schlage, daß es sich hier nicht um Einzelfälle handelt, sondern um eine furchtbare Seuche, die der Kraft eines ganzen Volkes Wunden schlägt. Man lachte über Noegerath, hielt ihn für einen ideologischen Schwarzseher. Aber seine aus der Praxis gewonnenen Zahlen vermochten doch schließlich unter allen Ärzten den Indifferentismus und den Gleichmut zu beseitigen, womit diese bisher den Dingen gegenüberstanden. Man sah genauer hin, beobachtete schärfer, arbeitete gleichfalls statistisch und — fand, daß Noegerath recht hatte, daß man der angeblichen Heilbarkeit des Trippers gar zu optimistisch getraut hatte, daß er geradezu ungeheuer häufig chronisch wird und auch dann noch bestehen kann, wenn ihn selbst der Arzt für geheilt erklärt. Auch die Frauenleiden sah man von da ab mit ganz anderen Augen an und stellte in großem Umfang als ihre Ursache — den Tripper fest. Von den leichten Formen des Weißflusses an, der sich oft schon ganz kurz nach der Hochzeit einstellt, bis zu den schweren Entzündungen der Eileiter, Eierstöcke, der Gebärmutter und selbst des Bauchfells, überall fand man den Gonokokkus, und — manches Rätsel war gelöst.

Prof. Dr. Wyß, Zürich, sagt darüber:

„Während der Geschlechtsapparat des Mannes nach dem Bauchfellraum hin abgeschlossen ist, kommunizieren die inneren Schleimhäute der Geschlechtsorgane im weiblichen Organismus direkt mit dem Peritoneal- oder Bauchfellsack. Infolgedessen greift der Entzündungsprozeß, den der Tripper auf der Schleimhaut des Geschlechts-

apparates der Frau erzeugt, leicht auch auf das Bauchfell über. Sowohl für sich, als auch in Verbindung mit anderen Mikroben (Bakterien) werden dadurch akute und chronische Entzündungs- und Eiterungsprozesse hervorgerufen, die die Frau schwer erkranken lassen, und oft sogar ihren Tod herbeiführen können. Da sich diese Zustände meist im Anschluß an eine Geburt oder an einen anderen physiologischen oder auch pathologischen Vorgang (Menstruation, Abortus, vorzeitige Geburt) einstellen, so hat man früher, als man die Krankheitserreger noch nicht kannte, jene Vorgänge der Ätiologie beschuldigt, die wahre Ursache aber nicht erkannt. Erst seit der Gonokokkus in solchen Entzündungsprodukten mikroskopisch nachgewiesen werden konnte, ist man auf die richtige Fährte gelangt und weiß, daß viele früher auf eine „böse Geburt" zurückgeführten tödlichen Erkrankungen oder heutzutage oftmals zu schweren Operationen oder in anderen Fällen auch wiederum zu langem Siechtum führenden Affektionen junger, blühender, bis zu ihrer Verheiratung absolut gesunder Frauen — auf einen nicht ausgeheilten oder nur geheilt erschienenen Tripper des Herrn Gemahls zurückzuführen sind."

So finden wir es in allen Gesellschaftsschichten. Wann wird es eines Tages gelingen, diese fürchterlichen Tatsachen in die Herzen der männlichen Jugend einzugraben, damit sie abläßt vom gewissenlosen geschlechtlichen Tun und erkennt, wieviel Jammer das sexuelle „Amüsement" in die Welt bringt? Als Prof. Bumm in Leipzig einst unter den Hörern seines Kollegs Fragezettel verteilte, um zu erfahren, wieviele von ihnen schon an einem Tripper erkrankt waren, beantworteten 36 von 53 Studenten die Frage mit „Ja". Das waren 70 Prozent. Wie manche von diesen Trippern blieben wohl ungeheilt, wurden chronisch und richteten in der späteren Ehe körperliche und seelische Verwüstungen an!

Tatsächlich trotzen auch etliche jeder Behandlung. Der Patient ist eine Zeitlang trostlos. Dann gewöhnt er sich an den Krankheitszustand, hält ihn für immer weniger ernst, heiratet und — steckt seine Frau an.

Das Trippergift, das in den Geburtswegen einer Frau

abgelagert ist, kann auch während des Geburtsaktes in die Augen des Kindes kommen. Dann entsteht eine Bindehautentzündung, die das Augenlicht zerstört. 60 von 100 Blindgeborenen haben ihr Unglück aus dieser lebentötenden Quelle. Gibt es Worte für so viel Jammer? Tausende büßen so mit Blindheit den Jugendleichtsinn ihrer Väter.

Und dieses gedankenlose „Vorleben" wird immer noch entschuldigt! Immer noch finden sich Stimmen, die von „Männlichkeit" sprechen, wenn ein junger Mann geheime Wege geht. Das junge Mädchen, das still und in den Träumen der Jugend im Elternhaus lebte, vergiftet ihr! Ihre Augen leuchten, wenn ihr Liebesworte sprecht! Und ihr Herz weiß nicht, was ein junger Mann im Haus der Dirne sah und tat. Es liegt ein böses, aufreizendes Unrecht in diesem Vorleben. Mit einer Disharmonie beginnt die Ehe: sie geschlechtlich unschuldig oder harmlos, er welterfahren, seruell blasiert und — mit einem chronischen Tripper behaftet. Nach kurzer Ehe sind die frohen Hoffnungen der Brautzeit zunichte gemacht. Aus dem fröhlichen Mädchen wurde eine müde, kranke Frau, gereizt, übellaunig oder todtraurig. Wir denken dabei an das Wort Noegeraths, der sagt: „Es ist so weit gekommen, daß junge Damen sich fürchten, in die Ehe zu treten, weil sie wissen, daß alle ihre Bekannten erkrankten und nicht wieder gesund geworden sind."

Die zweite in dem Trio der Geschlechtskrankheiten ist der weiche Schanker (Ulcus molle).

Er ist ein vorwiegend an der Eichel oder an der Vorhaut des Geschlechtsgliedes durch Ansteckung beim Geschlechtsverkehr entstehendes Geschwür, das sich ein bis fünf Tage nach der Übertragung unter Jucken und Brennen bildet und meist eine durch Unreinlichkeit oder sonstwie verletzte, ein-

gerissene Stelle der Schleimhaut zur Voraussetzung hat. Bei Sauberkeit und unverletzter Schleimhaut findet das Schankergift keinen Eingang.

An der entzündeten und geröteten Ansteckungsstelle bildet sich ein Bläschen, das nach seinem Zerfall Eiter absondert und einen wulstigen, aber weichen, ein wenig ausgezackten Rand bildet.

Sehr häufig schwellen dabei die Leistendrüsen (Bubonen) an, ja, es kann zu ihrer Vereiterung und zum Durchbruch des Eiters nach außen kommen.

Ist auch der weiche Schanker nicht von so ernstem und gefährlichem Charakter wie der harte, so darf er doch nicht leicht genommen werden, weil einerseits üble und häßliche Folgeerscheinungen auftreten können, wie namentlich der phagedänische (d. i. der weiterfressende, gewebezerstörende) Schanker, und andererseits alle venerischen Krankheiten so vielgestaltig sind, daß selbst der erfahrene Arzt nicht sicher vor Täuschungen bleibt.

Körperliche Verfassung und zweckmäßiges Verhalten entscheiden darüber, ob der weiche Schanker harmlos bleibt und schnell ausheilt.

Ganz besondere Aufmerksamkeit jedoch verlangt die Syphilis (Lues venera), zumal ihr Charakterbild nach jeder Richtung hin schwankt.

Die Erscheinung der Syphilis ist der sogenannte harte Schanker (Ulcus durum), der gewöhnlich durch geschlechtlichen Verkehr mit einer syphilitischen Person entsteht, indem das Gift durch eine Schrunde, einen kleinen Riß in die Haut eintritt. In der Möglichkeit, daß eine solche winzige Hautverletzung besteht oder beim Geschlechtsumgang entsteht, liegt darum eine große Ansteckungsgefahr.

Es gibt auch eine außergeschlechtliche Syphilis, die früher einmal 4 Prozent aller dieser Fälle umfaßte. Sie wird leicht durch Küssen oder Händedrücken, durch gemeinsame Benützung von Handtüchern, Bettwäsche, Kissen oder Polstern usw. erworben.

Dr. Blaschko, Berlin, erzählt einmal, daß von 1129 Geschlechtskranken in seiner Poliklinik (1009 Männer und 120 Frauen) die Männer ihre Syphilis fast ausschließlich außerhalb, die Frauen innerhalb der Ehe erworben hatten. Welch eine furchtbare Anklage bedeutet das für den Mann, welch ein entsetzliches Martyrium schließt das für die Frau ein! Der Jugendleichtsinn des Mannes, den Weib und Kind in der Ehe büßen müssen!

Die Syphilis hat sich in der ganzen Welt in Entsetzen erregender Weise verbreitet, so daß die ärztliche Wissenschaft und die Behörden aller Länder damit beschäftigt sind. Unsummen gehen in Heilungskosten auf, und das Ende dieses unseligen Zerstörungsprozesses der Menschheit ist noch gar nicht abzusehen.

Besonders in den großen Städten schleicht das Gespenst der Syphilis durch die Straßen. Da, wo die Menschen dichter beisammen wohnen, vermehren sich alle Krankheiten, vor allem aber die Geschlechtskrankheiten.

Ihr Gifthauch trifft jedoch auch die Bewohner des Landes, dessen Söhne in den Städten als Soldaten dienen, ein Handwerk, einen Beruf erlernen und ausüben oder die Schulen besuchen und mit der Kultur der Stadt auch die Syphilis usw. in die Heimat bringen. Der vierjährige Feldzug hatte die Zahl der Geschlechtskranken zudem ganz ungeheuer vermehrt.

Die Syphilis tritt in der Regel 2—4 Wochen nach er-

folgter Ansteckung als ein kleines Knötchen (sogenannter Primäraffekt) am Körper in Erscheinung, das bald zerfällt. Dabei bildet sich ein tiefer fressender Untergrund und ein etwas erhöhter Randwulst. Beide sind hart, weshalb man in diesem Falle vom harten Schanker spricht. Auch hier stellen sich oft Schwellungen der Leistendrüsen ein.

Ist nach kürzerer oder längerer Zeit das syphilitische Erstgeschwür ausgeheilt, so beginnt nach etwa 8—10 Wochen die sekundäre Syphilis meist als roter Fleckenausschlag, als Knötchen (Papeln) oder eiterige Pusteln, die sich über den ganzen Körper verbreiten und namentlich in Hautfalten (Schenkelbeuge, Geschlechtsgegend, zwischen den Fingern usw.) als nässende Wunde auftreten können. Dazu gesellt sich ein Schorf auf der Kopfhaut, der das Haar büschelweise zum Ausfallen bringen kann.

Es stellen sich dann in der Folge Fieber, Mattigkeit, Abgeschlagenheit der Glieder und rheumatismusähnliche Schmerzen in den Gelenken und den Knochen (besonders in den langen Arm- und Schenkelknochen), am Tage Frostschauer und in der Nacht Schweiß, ferner schwere Gemütverstimmungen ein.

In den Schleimhäuten zeigen sich vielerlei Störungen, vom einfachsten Katarrh angefangen bis zu den Papeln, die zu eitrigen Wucherungen werden können. Diese treten vor allem gern im Rachen und im Munde auf.

Häßlicher und schlimmer noch sind die syphilitischen Geschwüre, die in ihrem sekundären Stadium als schmerzhafte Gewebsstörungen überall im und am Körper auftreten. So namentlich an den Nasenflügeln und dem Nasensteg, in den Mundwinkeln, am Zahnfleisch, an der Zunge, den Stimmbändern, dem Zäpfchen usw. Wie viele Redner, Sänger,

Schauspieler und andere haben schon durch diese fressenden Geschwüre Stimme, Existenz und Lebensfreudigkeit verloren! Wieviel Entstellungen des Gesichts sind allein auf diese Ursache zurückzuführen!

Manchmal, wenn sich der Patient schon ganz geheilt glaubt, bricht mit einem Male die Krankheit in voller Stärke wieder aus. Der ganze körperliche und seelische Jammer ist wieder da, und es ist wohl zu verstehen, von welch grenzenloser, dumpfer Verzweiflung oft die Unglücklichen befallen werden.

Selbst nach Jahren kann die allem Anschein nach geheilte Syphilis mit völlig verändertem Charakter wieder ausbrechen. Sie ist dann in ihr drittes (tertiäres) Stadium eingetreten und nimmt einen gänzlich anderen Verlauf als die sekundäre Syphilis. Während diese ausschließlich die Haut und die Schleimhäute befällt, erkranken im tertiären Stadium vorwiegend die inneren Organe: Knochenhaut, Muskeln, Darm, Leber, Nieren, Lungen, Gehirn und das ganze Nervensystem.

Es erscheinen dabei runde und ovale Papeln, die eine rotbraune Färbung annehmen. Man nennt solch ein Geschwür Gumma. Mehrere Gummata können sich auch zu einem einzigen vereinigen, das sich häufig sehr tief ins Gewebe hineinfrißt.

Das ist gerade das Entsetzliche dieser Gummata, daß sie die tieferen Gewebsschichten und die inneren Organe angreifen und diese allmählich zum Zerfall bringen.

So wird häufig die Nasenscheidewand durchgefressen, und die im Innern abgefressenen Gewebsteile werden beim Räuspern oder beim Husten ausgestoßen. Von den vorkommenden Kehlkopfzerstörungen ist wohl ein reichliches Teil auf

tertiäre Syphilis zurückzuführen. Die schrecklichen und widerlichen Verwüstungen der Nase kann man ja hin und wieder auf der Straße beobachten.

Besonders schmerzhaft und gefährlich ist das Gumma, wenn es am Schädelknochen sitzt. Ergreift aber die tertiäre Syphilis das zentrale Nervensystem, so ist der Kranke unrettbar dem Tode verfallen. Das am Schädel sitzende Gumma frißt sich durch den Knochen oder treibt ihn auf; daraus erklären sich die Vorboten der Gehirnerweichung. Diese sind: dauernder Kopfschmerz, Schwindel, Ohnmachtsanfälle, Gedächtnisschwäche, tiefe Gemütsverstimmung und die lange Reihe jener merkwürdigen, unüberlegten und sinnlosen Handlungen, die oft bei einem früher klugen, geistvollen Menschen auftreten und den Gehirnparalytiker verraten, ehe noch die schreckliche Krankheit zum Ausbruch kommt. Daß ein sonst sparsamer Mann auf einmal ein unruhiger Verschwender wird, ein sittenstrenger zum wüsten, ausschweifenden Erotiker, erklärt sich durch teilweisen und fortschreitenden Verfall des Gehirns.

Bei der Rückenmarkschwindsucht ist ihr Zusammenhang mit der Syphilis so offenbar, daß man fast von Ausnahmslosigkeit sprechen kann.

Die bei Tabes des oberen Rückenmarkes vorkommenden Sehstörungen, namentlich Augenlähmungen und Entzündungen der Iris, sind fast alle syphilitischen Charakters.

Auch schwere Nieren-, Leber-, Lungen- und Herzerkrankungen treten bei der tertiären Syphilis auf und können gleichfalls den Tod herbeiführen.

Es gibt keinen Teil am und im Körper, der nicht von der Syphilis ergriffen und zerstört werden könnte. Die Krankheit trifft wohl nicht jeden gleich schwer, aber sie ist heim-

tückisch und unberechenbar, und wenn ein von dieser Krankheit Befallener nicht genügend Lebenskraft hat, sich vernachlässigt und noch dazu ein ausschweifendes, nervenzerstörendes Leben führt, so kann ihn die Krankheit bei lebendigem Leibe zum Verfaulen bringen.

Die Syphilis ist erblich, wodurch sie so schreckenerregend wirkt. Die Nachkommen empfangen das Gift im Keim, denn die Übertragung geschieht durch Vergiftung der Keimzellen. Die Folgen sind entweder ein Absterben der Frucht, Früh- und Fehlgeburten oder zum mindesten ganz elende und schwächliche Kinder.

Wieviel jammervolle Menschen laufen umher, denen diese Krankheit des Vaters oder der Mutter die Kraft nahm und die Flügel gebrochen hat!

Prof. Neumann machte im „Archiv für Kinderheilkunde" folgende Angaben über die geradezu verheerenden Wirkungen der vererbten Syphilis:

„Es gebaren 71 Mütter im sekundären Stadium der Syphilis insgesamt 78 Kinder, das heißt, es standen gleichviel Fälle zur Beobachtung. Darunter befanden sich: 40mal Abortus, 4 Frühgeburten, 3 Totgeburten, 24 Kinder, die unmittelbar nach der Geburt starben, 5 waren lebend, aber syphilitisch, und nur 2 schienen gesund zu bleiben. Die Sterblichkeitsziffer betrug also etwa 90 Prozent!"

Dies große Kindermorden bezeichnet überall den Weg der Syphilis. Zwar mildert sich das Bild, wenn die Ansteckung der Mutter nicht vor der Befruchtung oder zugleich mit ihr, sondern erst später erfolgte. Trotzdem ist dann immer noch die Gefahr für das Kind groß, aber es bleibt wahrscheinlich am Leben. Ist jedoch die Syphilis einmal im Körper einer Frau, so ergreift sie die Keimzellen, die im weiblichen Organismus in den Eierstöcken von Jugend auf fertig aus-

gebildet sind, und jedes nachher geborene Kind wird geschädigt. Darin liegt eben die Furchtbarkeit der Syphilis beim Weibe. Die Samenzellen des Mannes werden fortdauernd neu gebildet, so daß beim Ausheilen der Syphilis auch ihre Erblichkeit erloschen ist. Das ist also beim Weibe nicht der Fall, weil immer in den fertigen und auf Befruchtung wartenden Eizellen Syphiliskeime zurückgeblieben sein können. Eine einmal syphilitisch gewesene Frau sollte darum keine Kinder mehr bekommen. Und gerade hierin liegt die ganze Schwere dieser Krankheit, erkennt man, wie sie alles Mutterglück ersticken kann.

Arme, bejammernswerte Frauen, die nichts Böses taten und doch so schwer leiden müssen! Wie kam so bitteres Unrecht in die Welt? Und wie ist es auszudenken, daß es Männer gibt, gewissenlos und verbrecherisch genug, wissend Leib und Seele der Frau zu zerstören?

Ein syphilitisch erblich belastetes Kind ist das Grauenhafteste, was man sich vorstellen kann. Ein jammervolles Leben, das schuldlos eine schwere Bürde trägt.

Vierter Teil

Der Kampf um Sittlichkeit und Gesundheit

Du kennst jetzt die Gefahr. Und diese wird gewiß deinen Willen zur Abwehr wecken. Ohne Kampf zwischen triebhaftem Leib und sieghaftem Willen geht es dabei nicht ab. Mensch sein, heißt eben Kämpfer sein!

Schmiede also Waffen für diesen Kampf! Suche die wirksamsten im Widerstreit der Kräfte in deinem Innern zu erkennen! Auf Arbeit sei dein ganzes Leben eingestellt! Jede Kraftverschwendung durch Sinnlichkeit macht dich schlaff, unlustig und geistlos. Stecke dir darum ein hohes Ziel, und setze alles an seine Erreichung! So reifst du zu einer sittlichen Persönlichkeit heran.

Auch Völker sind durch Arbeit groß geworden. Dagegen war es stets ein Zeichen des Niederganges, wenn sich ein Volk in Arbeitende und in Müßiggänger teilte. Denn letztere, die den Tag nicht mit ernsten Pflichten beginnen, sondern sich von ihren Stimmungen und Einfällen treiben lassen, führt die Sucht nach Unterhaltung zu Liebesabenteuern und Geschlechtserregungen. Und je weniger der Körper durch den strengen Willen und die rauhe Notwendigkeit der Arbeit gebändigt ist, desto weichlicher und haltloser wird der Charakter, desto ungebärdiger und zügelloser die Phantasie, und bloße Sinnlichkeit erfüllt den Geist, dem durch Mangel an gewissenhafter Arbeit die straffen Zügel genommen sind.

Sicherlich gibt es Menschen von ruheloſem Arbeitsdrang, denen die Arbeit zum Laster, zu einem neurasthenischen Zwang

wurde, die arbeiten müssen, um ihre gejagten Nerven zu befriedigen, und die sich dabei nur über die entsetzliche Leere ihres Innern hinwegtäuschen. Solche Menschen sind uns nicht Vorbild. Sie sind vielmehr die eine Ausschreitung, die Müßiggänger die andere.

Wie wohltuend wirkt dagegen der ruhig und maßvoll Arbeitende! Das, was er schafft, gibt ihm Ernst, Würde und Stolz, und darin liegt die große Widerstandskraft gegen alles Schlechte. Solche Arbeit verleiht innere Spannung, die über Mißgeschick hinweghilft und den einzelnen mit stiller Fröhlichkeit erfüllt. Wer sein Geld durch Arbeit erwarb, schätzt es höher und geht sparsamer damit um als der, dem ein großes Erbe zufiel und der nach vielen anderen Genüssen nur noch den Geschlechtsgenuß kennt. Dann ist es meist mit der Arbeit vorbei, denn diese verlangt vor allem Kraft und innere Stählung. Und nichts zerstört alle Kraft so sicher wie die Sinnlichkeit, wenn sie sich unbeherrscht betätigen darf.

Niemand wird eine gesunde Sinnlichkeit abtöten können oder wollen. Aber sie soll das Bewegende in der beherrschenden Kraft des Willens sein und nicht durch beständigen Anreiz zu einer triumphierenden und den Menschen versklavenden Macht werden. Ein festes Lebensziel lenkt deinen Willen am besten in die richtige Bahn.

Der bekannte Philosoph Arthur Schopenhauer schrieb einst in sein Tagebuch:

„An den Tagen und in den Stunden, wo der Trieb zur Wollust am stärksten ist, ... sind auch die höchsten Kräfte des Geistes, ja das bessere Bewußtsein zur größeren Tätigkeit bereit; zwar in dem Augenblicke, wo es sich der Begierde hingegeben hat und davon voll ist, latent, aber es bedarf nur einer kurzen und energischen Anstrengung zur Umkehr der Richtung, und statt jener quälenden, bedürftigen, verzweifelnden Begierde (dem Reich der Nacht) füllt die Tätigkeit

der höchsten Geisteskräfte das Bewußtsein (das Reich des Lichts). In besagten Zeiten ist wirklich das kräftigste, tätigste Leben überhaupt da, indem beide Pole mit der größten Energie wirken. Dies zeigt sich bei ausgezeichnet geistreichen Menschen. In solchen Stunden wird oft mehr gelebt und geleistet als in Jahren der Stumpfheit."

Und Schiller hat diesen Gedanken in folgende wundervolle Worte gekleidet:

„Leidenschaften sind schäumende Pferde,
Angespannt an den rollenden Wagen.
Wenn sie entmeistert sich überschlagen,
Zerren sie dich durch Staub und Erde.
Aber lenkest du fest den Zügel,
Wird ihre Kraft dir selbst zum Flügel,
Und je ärger sie reißen und schlagen,
Um so herrlicher rollt dein Wagen."

Dein Leben gelte also der Arbeit! In diesem Zeichen wirst du siegen. Aber sei auf der Hut und vermeide alles, was eine Geschlechtserregung verursachen könnte! Je gesünder und normaler der Organismus ist, desto gleichmäßiger sind seine Kräfte in den verschiedenen Nervenzentren verteilt. Der nervöse, überhaupt der geschwächte Mensch hat meist auch eine schwache Stelle im Lendenteil des Rückenmarks, was sich durch leichte Erregbarkeit bemerkbar macht. Denn hier ist der Hauptsitz des Geschlechtsgefühls. Und alles, was stark auf den Organismus einwirkt, trifft am meisten dies schwache und wegen seiner Schwäche leicht erregbare Fundament. Darum werden hier nicht nur rein geschlechtliche Dinge gefährlich, sondern auch ungünstige Einwirkungen, hervorgerufen durch Essen und Trinken, Überanstrengung, Trägheit oder Mangel an Arbeit, falsche Lektüre, seelische Erregungen usw.

Natürlich ist der geschlechtliche Reiz der weitaus stärkste, weshalb für die oft vorhandene Schwäche des Lendenmarks nichts verhängnisvoller wird als Onanie oder vorzeitiger

Geschlechtsumgang. Das Nervensystem neigt zur Periodizität, und jede Übung steigert die Reizempfänglichkeit. Es ist deshalb falsch zu sagen, daß die geschlechtliche Betätigung den Trieb befriedige. Nein, durch sie wird oft erst ein Bedürfnis geschaffen, das in gleicher Stärke vorher nicht vorhanden war.

Über die rein körperlichen Ursachen der Geschlechtserregung habe ich schon an anderer Stelle gesprochen. Meide also nach Möglichkeit auch das viele Stillsitzen, das den Unterleibs- und Geschlechtsorganen eine stockende Blutüberfüllung gibt und dadurch das Nervensystem in einen Zustand von Gereiztheit versetzt. Darum wird das in den Schulen und Schreibstuben geübte dauernde Stillsitzen leicht zur Ursache der Onanie und aller sinnlichen Erregung.

Achte darauf, daß dein nächtliches Ruhelager eher hart als weich ist! Schlafe also ohne Unterbett! Bleibe nicht länger liegen, als nötig ist, und erhebe dich, sobald du erwacht bist!

Bade fleißig! Halte deinen Körper und namentlich die Geschlechtsorgane sauber! Schwimme und turne, wandere, singe und sei fröhlich!

Nicht an letzter Stelle soll in der Pflege deines Körpers, wie bereits im Ersten Teil dieses Werkes erwähnt wurde, das Luftbad stehen. Ich habe nähere Anleitungen dafür in meinem Buche: „Menschen in der Sonne — Von der Heilkraft des Luft- und Sonnenbades“*) gegeben. Luftbäder stählen besonders die Nerven. Setze aber deinen nackten Körper nicht der starken Sonne aus, denn dadurch erschlafft er! Fühlst du dich nach einem Luftbad matt, so nimm an-

* Alfred Heyder Verlag, Volkskraft-Verlag, Stuttgart. Geheftet RM 2.30, gebunden RM 3.20

schließend ein kühles Fluß- oder Brausebad! Überhaupt sind kühle Bäder und kalte Waschungen zuträglich, wenn die Gefahr der sinnlichen Erregung naht. Hast du morgens beim Erwachen Erektionen, so stehe rasch auf, erfrische dich durch eine Abwaschung und kleide dich an! Übertreibe jedoch bei all diesen Dingen nicht, denn jede Schwächung deines Körpers führt erst recht zu sinnlicher Erregung! Nur in der Harmonie aller Kräfte liegt die Möglichkeit zu ihrer Beherrschung.

Und sei einfach und mäßig in deiner Nahrung! Denke daran, daß jedes Übermaß hierin deine Geschlechtsbegierde steigert, und daß besonders Fleisch, Bullion, Wurst, Eier und alter, scharfer Käse sowie Gewürze die Sinnlichkeit erregen und den Kampf gegen sie erschweren! Die meisten Menschen haben keinerlei Vorstellung davon, wie eng ihr ganzes geistiges und Gefühlsleben mit den Stoffen zusammenhängt, die sie als Nahrung zu sich nehmen. Nichts zeigt unsere Erdgebundenheit mehr als diese unbestreitbare Abhängigkeit.

Insbesondere das Abendessen sei einfach und mild. Du mußt es beizeiten einnehmen, damit nicht die Verdauung deinen Schlaf stört und dadurch der Phantasie zu großer Spielraum gegeben wird, was zu Träumen aller Art führt. Die einfachsten Speisen sind immer die zuträglichsten. Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper neigen zur Einfachheit, dagegen erzeugen schwache Nerven Unmäßigkeit und die Sucht nach Pikantem.

Auch erregende Getränke haben einen unbestreitbaren Einfluß auf den Körper und den Geist und hauptsächlich auf die Geschlechtlichkeit. Es gibt nichts, das in dieser Hinsicht so verderblich, so furchtbar niederreißend wirkt wie der Alkohol. Er ist ja innerhalb der menschlichen Gesellschaft ge-

radezu der dunkle Quell aller unerlaubten, unsauberen Beziehungen, alles unehrlichen, schlechten Denkens und aller niedrigen, gemeinen Handlungen geworden.

Der Alkohol ist ein dem Körper durchaus fremder, nicht assimilierbarer Stoff, der Überreize erzeugt und auf die Dauer nicht nur den Körper schwächt, sondern auch an Geist und Seele Veränderungen hervorruft. Er bewirkt eine Erregung, die sich als gesteigerte Phantasie, als erhöhter Mut, als seruelle und allgemeine Unternehmungslust äußert, in Wirklichkeit aber nur Schwäche ist, denn der klaffende Spalt zwischen gesteigertem Wollen und verringertem Können ist ein wesentliches Merkmal der Alkoholwirkung.

Nirgends zeigen sich auch die Folgen des Alkoholgenusses so deutlich wie in geschlechtlichen Dingen. Hier steigert er die Begierde und wird zum Kuppler, weil er das Verantwortungsgefühl jedes Menschen herabmindert, seine sittliche Würde und seine Selbstbeherrschung zurückdrängt und ihn zu Geschlechtsverbindungen treibt, die in nüchternem Zustand meist unterbleiben würden.

Tausende von jungen Männern erwerben daher ihre Geschlechtskrankheiten zu einer Zeit, in der sie unter dem Einfluß des Alkohols stehen. Ja, die meisten haben wohl die Bekanntschaft mit einer Prostituierten erst durch ihn gemacht. Forel stellte unter seinen geschlechtskranken Patienten fest, daß sich 75 Prozent von ihnen auf diese Weise ihr Leiden durch Ansteckung geholt hatten.

Und die Statistik lehrt, daß die Zahl der unehelichen Geburten mit dem Alkoholkonsum steigt und fällt.

Auch von den Sittlichkeitsdelikten kommt ein sehr hoher Prozentsatz aus dem Alkoholgenuß. Es gibt deshalb für den einsichtsvollen Menschen nur einen Weg, um sich vor

allen Unbesonnenheiten und dergleichen zu schützen, den der Enthaltsamkeit vom Alkohol.

Wie ein großer Schreck fährt es manchem durch alle Glieder, wenn man ihm den Verzicht auf Alkohol zumutet. Dieser scheint ihm ungeheuerlich und mit allen seinen Lebensgewohnheiten unvereinbar. Und dennoch steht fest, daß der Alkoholgenuß im allgemeinen schädlich ist. Ein Genuß aber, der Schaden bringt, ist vernunftwidrig. Darum möchte ich ein der menschlichen Entwicklung im Wege stehendes Hindernis beseitigen. Im Verzicht auf Alkohol liegen zudem Selbstachtung, Stolz und Würde.

Und meidest du ihn, so meidest du von selbst jene Vergnügungsstätten, wo er bewußt und planmäßig zur sinnlichen Anreizung gebraucht wird, die sogenannten Animierkneipen. Es liegt etwas unsagbar Häßliches und Niedriges in dieser Einrichtung, und es ist mir völlig unverständlich, wie darin oft Menschen aller Kreise auch nur einen einzigen Atemzug tun können.

Hier befinden wir uns auf der Schwelle, wo die körperlichen Anreize der Geschlechtlichkeit in die geistigen übergehen. Und so, wie du den Körper freihalten mußt von unsauberen Dingen, gib auch dem Geist nur gute Nahrung! Leicht mag das nicht immer sein, denn die erotische Hochspannung der Kultur in der Welt hat auch in die Literatur und in die Kunst einen erotisch-neurasthenischen Zug hineingetragen.

Wir wollen dabei ganz absehen von den Kolportageromanen, die auf die niedrigsten Instinkte spekulieren. Nein, auch manch fähiger Schriftsteller, manch begabter Bildhauer und Maler hat sich der Erotik verschrieben und glaubt, damit den Beifall der Menge zu erhaschen.

Wieviel Unheil richten ihre Werke in jugendlichen Köpfen an! Unruhige sinnliche Wünsche werden geweckt, sittliche Begriffe gestürzt. Denn das, was ohne Zweifel schlecht ist, wird durch erotische Literatur usw. „interessant" gemacht. Und wieviel ungute Handlungen entspringen der durch minderwertige Lektüre verwilderten Phantasie! Wie oft erfährt der Richter, daß ein solches Buch den Antrieb zu einer sittlichen oder strafrechtlichen Entgleisung gab!

Und selbst Witzblätter, denen manch ernstes Wort eine Bedeutung verlieh, hatten sich dem erotischen Zynismus mit Haut und Haaren verschrieben. Ihre Inseratenseiten wimmelten von Anzeigen erotischer Literatur, von Anpreisungen lüsterner „Aktzeichnungen", die angeblich nur für „Kenner" oder „Künstler" bestimmt waren. Aller Schmutz konnte in dem Anzeigenteil solcher Blätter abgeladen werden; die vielen Heiratsgesuche mit ihren durchsichtigen Nebenabsichten und dergleichen mehr legten Zeugnis davon ab und waren nichts anderes als eine schwungvolle geldliche Ausnützung vorhandener Lüsternheit.

Schmach und Schande über eine Presse, die sich ihrer erzieherischen Aufgabe so wenig bewußt ist!

Insbesondere hast du dich zu schützen vor jener Literatur, die angeblich „Aufklärung" in geschlechtlichen Dingen verbreiten will und mit allerlei unverfänglichen oder auch verfänglichen Titeln die Neugier der Jugend erregt. Ich weiß aus vielen Berichten, die mir zugegangen sind, wie solche Bücher Schaden anrichteten. Die frivole Sinnlichkeit der Verfasser solcher Schriften steigt zwischen den Zeilen auf und teilt sich dem Leser — ihn erregend — mit, so daß mancher mir schon schrieb, wie sehr ihn gerade diese Aufklärungsliteratur zur Onanie und zu sinnlichen Gesprächen verleitete.

All denen, die da meinen, man müsse aus Gründen der „Natürlichkeit" den letzten zarten Schleier der Schamhaftigkeit von allen geschlechtlichen Dingen hinwegnehmen, erkläre ich, daß nicht das restlose Wissen, nicht die absolute Entschleierung der beste Schutz vor jeder Gefahr sind, sondern die zarte, poesievolle und doch kraftvoll-gesunde Auffassung vom Liebesleben, eine innere, tiefe und wahrhaftige Schamhaftigkeit. Nicht im Verstand liegt die Sittlichkeit, sondern in der Seele. Darum haben die die höchsten sittlichen Kräfte, die die stärksten Glaubenskräfte haben.

Die alten griechischen Meister verbanden mit ihrer Darstellung der Nacktheit höchste Schamhaftigkeit und sittliche Würde. Zwar brauchen gewisse sinnliche Elemente des Kunstgenießens gar nicht geleugnet zu werden. Aber die Kunst soll alle Sinnlichkeit idealisieren, durch das körperlich Schöne den Enthusiasmus der Seele wecken, dagegen nicht die rohe Sinnlichkeit entflammen und den aufstrebenden Geist an die Fesseln der quälenden Körperlichkeit bannen. Es ist nicht ratsam, in Kunstfragen den Staatsanwalt und die Polizei zur obersten Instanz zu machen. Was wir brauchen, sind Beurteiler in Kunstfragen von bestem Geschmack und guter Gesinnung. Im übrigen wird auch bei der Kunst das Angebot durch die Nachfrage geregelt. Und deshalb sollte es jeder vernünftige Mensch für unter seiner Würde halten, ein Bildwerk zu betrachten oder gar zu begehren, das die Lüsternheit herausfordert.

Der Stolz jedes einzelnen müßte sich auch aufbäumen gegen den Schmutz gewisser photographischer Pikanterien, die hier und da zum Kauf angeboten werden. Wer solche Dinge liebt, erschwert sich den Kampf und wird von ihnen immer mehr herabgezogen.

Die Art des Denkens in geschlechtlichen Dingen ist sehr wohl ein Maßstab für die allgemeine Kraft und Sittlichkeit eines Volkes. Die Kunst gehe nach Brot, hört man öfters sagen, und sie müsse sich dem Geschmack der Masse anpassen. Die Kunst hat aber in erster Linie die Aufgabe, den Sinn eines Volkes für alles Schöne zu wecken, und in dieser Richtung erzieherisch zu wirken.

Wie oft aber ist der Held der Bühne nicht der stolze, edle Mensch, nicht Tell, Tasso oder Posa, sondern der seine Frau betrügende Ehemann, der weiblich-erbärmliche Don Juan, der in tausend Ängsten vor dem Entdecktwerden und in größter Not von einer jammervollen Situation in die andere gerät und der uns dann als von den Frauen besonders begehrt dargestellt wird. Einem Volk gegenüber, das so seine großen Männer vergißt, und gegenüber Menschen, die so sehr alles Edle, Schöne und Menschliche von der Geilheit überwuchern lassen, kann man ein Gefühl der Scham und der Empörung nicht unterdrücken.

Schule deinen Geschmack und deinen ganzen inneren Menschen an echter, edler Kunst und sei zu stolz, ein Spielball jener lüstern-geschäftlichen Spekulations„kunst" zu werden!

Halte dich auch fern von den vielfach auf niedriger Stufe stehenden Varieté-Theatern, wo der Humorist oft ein privilegierter Zotenreißer ist und die Tänzerinnen mit dem Mangel an Kleidung den noch größeren Mangel an Können verdecken! Besonders die Frauen sollten es ablehnen, ihr eigenes Geschlecht auf der Bühne prostituiert sehen zu wollen. Solche Stätten mit erotisch-winselnder Geigenmusik sind überfüllt, wohingegen sich Bühnen, die ernste und wahrhafte Kunst sehen und hören lassen, schwer halten können.

Die bedrohlich angewachsene Sinnlichkeit wird von man-

chem Unternehmer in raffinierter Weise ausgeschlachtet. Wieviel Nervenkraft und Menschenglück wird aber dabei zerstört! Und es ist nicht ehrlich, da noch Geld verdienen zu wollen, wo ein anderer geschändet wird.

Doch niemand ist genötigt, sich den Verlockungen hinzugeben. Setze ihnen daher deinen Stolz, dein besseres Ich und ernste Arbeit mit festem Lebensziel entgegen, dann wird die Gefahr deine Kräfte stählen! Die Arbeit sei Grundlage deines Lebens, und die Stunden, die nicht deinen Pflichten gehören, sondern dir selbst, die sollst du mit allem Schönen und mit guter Lektüre ausfüllen! Unser deutsches Schrifttum ist reich an wertvollen Büchern. Du sollst deine freie Zeit benützen, erhabene Kunst kennen zu lernen. In Museen und Galerien ist Gelegenheit dazu. Und vor allem sollst du dir die Natur, deine Heimat erwandern, damit dein Körper stark und dein Geist fröhlich werde. Geh allem aus dem Wege, was dich herabzieht! Schaue nur Schönes, denke nur Gutes, handle nur edel, dann wirst du den Sinn und die Schönheit des Lebens in dir selbst empfinden, weil du in Harmonie mit dem Naturgesetz lebst!

Schlußwort

So hast du nun, lieber junger Freund, mit mir ein Gebiet durchwandert, das gleicherweise Glück und Unglück, Jubel und Tränen, Schönheit und Grauen umschließt, das nahezu alle Menschen einmal voll Kraft und Sehnsucht betreten, worin wir aber so viele mit Krankheit und Schwäche, mit gebrochener Seele und verlorener Jugend, mit wirren und schwülen Geheimnissen beladen weiterwandern sehen.

All dieser Jammer entsteht meist durch Unwissenheit.

War es da nicht richtig, deine Augen sehend zu machen? Ich habe dir nicht nur Häßliches zeigen und dich vor Gefahren warnen wollen, nein, auch die Schönheiten des Liebesgefühls habe ich in dir keimen lassen, weil ich weiß, daß alle Lebensschönheit nur der Natur entspringt und also auch im Menschen wohnt. Naturalia non sunt turpia!

Nicht das ist die wahre Sittlichkeit, die einen Gegensatz zwischen Mensch und Natur schafft, die von jenem ein Abtöten seiner natürlichen Triebe verlangt und ihn in einen letzten Endes vergeblichen Kampf zwischen Wollen und Können stürzt. Wahre Sittlichkeit liegt im Erkennen der erdgeborenen Natur des Menschen und in seinem festen Willen, schrittweise und allmählich auf eine höhere Stufe zu gelangen. Es haben daher weder die recht, die leichtsinnig in den Tag hineinleben, die alles, so wie es ist, für gut halten und vom Baume des Lebens so viel Früchte brechen, wie sie nur erhaschen können, noch die, die in düsterem Pessimismus alle Lebensschönheit übersehen und sich auf den Himmel vorzubereiten wähnen, wobei aber ihr Aszetismus nur ein göttliches Gebot in den Staub zieht.

Zwischen beiden steht der wahrhaft sittliche Mensch, der sein Leben und seine Persönlichkeit reich und kraftvoll entfaltet, ohne in die Rechte der anderen einzugreifen und ohne das Wohl der Nachgeborenen zu untergraben, dem die tiefe Erkenntnis der biologischen Zusammenhänge ein starkes Selbstverantwortungsgefühl gegeben hat und der deshalb seine Wünsche schweigen heißt, wenn ihre Befriedigung die geheimnisvollen Fäden zu verwirren droht, die alle Menschen in Glück oder Unglück miteinander verbinden.

Da sehen wir die strengen Grenzen zwischen individueller und sozialer Ethik. Die eine davon lebt sowohl im Aszetismus des einzelnen wie in der Vergnügungssucht großer Massen, die sich in ihrem oberflächlichen Individualismus eine Kollektivethik geschaffen haben. Beide aber maßen sich an, selbst Richter über alle Dinge zu sein. Hoch darüber hinaus ragt die soziale Ethik, die von einzelnen in das Volk getragen wird. Aus ihnen spricht die schreiende seruelle Not der Menschen, sie sind gleichsam das Menschheitsgewissen, jene feine und sichere Stimme, die zwischen Gut und Böse unterscheidet.

Diese soziale Ethik nimmt einem natürlichen Triebe alles, was ihn häßlich machen und die Menschennatur herabwürdigen könnte, und gestaltet ihn so, wie es das Wohl der Gesamtheit verlangt.

Alle Ethik aber hat ihre Wurzeln im Geschlechtsleben, denn es ist der Urquell aller menschlichen Sympathien und aller sozialen Organisationen. Ist es krank und verdorben, so wird dadurch auch der ganze Bau des Menschendaseins erschüttert werden.

Im Geschlechtsleben ruht auch die höchste und stärkste Entwicklungskraft der Menschheit. Es hat der Religion

Nahrung gegeben, hat Kultur, soziale Gemeinschaft und Kunst befruchtet und des Geistes feinste Blüten offenbart. Aber es hat auch die Macht, die wie keine andere die Menschen hinabstößt in Schwäche und Elend, in Verwilderung und Versumpfung, in leiblichen und geistigen Tod. Das Geschlechtsgefühl ist somit dem Menschengeschlecht Himmel und Hölle zugleich. Darin liegt sein tiefer, eherner Ernst.

Alle Menschenwerte entspringen einem gesunden Geschlechtsleben. Ist dieses niedrig und gemein, so entstehen Krankheit und schlechtes Denken. Ist es aber rein, so adelt es den Menschen und veredelt es die Rasse. Diese Reinheit vereinigt Natürlichkeit mit feinstem Schamgefühl, gesunde Kraft mit zartschöner, idealistischer Auffassung.

Dazu wollte ich dich durch dieses Buch führen. Ich vertrat darin nicht die „Natürlichkeit" in dem stumpfen Sinne einer seelenlosen Nüchternheit, die das Geschlechtliche zu einer Alltagsgebärde stempelt und dem Liebesgefühl seine Gefahren dadurch nehmen will, daß es in körperlicher Selbstverständlichkeit erstickt wird. Nein, die Natürlichkeit will ich dich lehren, die zwar den körperlichen Untergrund aller Dinge sieht, aber alle Körperkultur nur als Ausgangspunkt einer kraftvollen Seelenkultur erkennt.

Der bloße Körperkult dient nur der Form- und Zügellosigkeit, wenn nicht gleichzeitig der Seele feinste Strömungen das körperliche Tun durchwehen. Denn allein die Seele birgt in sich die wahre Scham, jedes reinen Geschlechtsempfindens zarteste Blüte.

So habe ich dir die Wege für dein Tun gewiesen. Unbeirrt und klaren Auges kannst du jetzt in das Leben hinaustreten. Trenne dich jedoch von denen, die ideallos geworden sind, und folge mutig dem Stern deines besseren Ichs, dann

schreitest du siegreich durch alle Gefahren! Vermehre nicht das Unglück und den Kummer der Menschen, sondern sei in deiner sittlichen Kraft wie ein Licht, das ins Dunkle strahlt und auch andern ihr Leben verschönt!

Lebe wohl!

Dein Leben sei rein und ehrlich und voll Glück!

Lebe wohl!

Von Emil Peters sind ferner erschienen:

Strahlende Kräfte. — Wege zum Glück durch Charakter-, Willens- und Menschenbildung. 6. Auflage. Geb. RM 4.50

Die das Glück suchen — Brücken von der sichtbaren in die unsichtbare Welt. Pappbd. RM 2.25

Kranke Seelen — Wege des Lebens für die Einsamen und Unverstandenen usw. Halbl. RM 2.70

Vom mutigen Leben — Unbekannte Gedankenkräfte. — 3. Auflage. Lwd. RM 2.50

Glückskräfte der Liebe — Vom Seelen- und Sinnenleben in Liebe und Ehe. Lwd. RM 3.80

Frauenleben — Frauenliebe — Ein Lebensbuch für Mann und Weib. Halbl. RM 2.70

Menschen in der Ehe — Von glücklichen und von unglücklichen Ehen. Lwd. RM 2.70

Kinderzeit — Fröhliche Erziehung. Halbl. RM 2.25

Das Hohelied der Kraft. 5. Auflage. Lwd. RM 3.50

Schaffende Menschen — Charakterbildung, Energie und Erfolg in Leben und Arbeit. Halbl. RM 2.45

Quellen der Kraft — Arbeit, Kraft und Erfolg. Halbl. RM 2.25

Menschen in der Sonne — Von der Heilkraft des Luft- und Sonnenbades. 2. Auflage. Mit 8 Kunstdrucktafeln. Lwd. RM 3.20

Der nervöse Mensch — Wie gewinne und erhalte ich gesunde und starke Nerven. Pappbd. RM 1.80

Menschengestalt und Charakter — Zwei Bände — Lehrbuch der praktischen Menschenkenntnis. Halbl. RM 6.—

Menschenkenntnis und Charakterkunde — Die Erkennung und Beurteilung der Kopf- und Gesichtsformen. Lwd. RM 1.80

Hand und Charakter — Was uns die Hände der Menschen verraten. Brosch. RM —.70

Von Walter Brauns ist erschienen:

Ein Pionier des Lebens — Ein Lebensbild von Emil Peters. Mit zwei Porträts. Lwd. RM 3.20

Zu beziehen durch jede gute Buchhandlung

Alfred Heyder Verlag, Volkskraft-Verlag
Stuttgart